

žarek dobrote

3/XX
marec
2022

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Smej se!

5 ••• Ne pozabimo vabi k sočutju s trpečimi
v jugovzhodni Evropi

VARUJMO ŽIVLJENJE

7 ••• Skrb za okolje kot del družbenega nauka Cerkve

KARITAS 30+

8 ••• Zagovorništvo oseb, ki so dolgotrajno brezposelne

STISKE SODOBNE DRUŽBE

9 ••• Motnje hranjenja

TO MORAMO VEDETI

10 ••• Komuna ti da ...

11 ••• Prepoznavnost in skrite vrednosti
dobrodelne organizacije

KARITAS MLADIH

12 ••• Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas

NA OBISKU

14 ••• Čut za pomoč je še globoko v nas

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

15 ••• Igrača za nasmeh: to je vzgoja za vrednote

15 ••• Mala pot dobrodelnosti

16 ••• Ljudi oblikuje vesoljna ljubezen

17 ••• Dvig digitalnih kompetenc

KOPER

18 ••• Povezani v molitvi za zdravje,
bolnike in zdravstvene delavce

18 ••• Na programu Popoldan na Cesti se dogaja

19 ••• Umetniki za Karitas ob kulturnem prazniku

20 ••• Umetniki za karitas v občini Nova Gorica

20 ••• Umetniki za karitas v občini Nova Gorica

22 ••• Spominjamo se: Pogled v leto 2013

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN in ZADNJA STRAN Zdenka Štiligoj •

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, ob 9h s sv. mašo
v baziliki sv. Marije - frančiškani Maribor,
nadaljevanje v dvorani pri frančiškanih.
- 26. 3. Škofijska karitas Koper,
ob 9h s sveto mašo v Logu pri Vipavi,
nadaljevanje v prostorih Škofijske gimnazije Vipava
- 26. 3. Škofijska karitas Novo mesto,
ob 9h s sveto mašo v Šmihelski cerkvi v Novem mestu,
po maši nadaljevanje v Baragovem domu
- 1. 4. Škofijska karitas Celje,
ob 16.30 s sveto mašo pri sv. Duhu v Celju
- 2. 4. Škofijska karitas Ljubljana,
ob 9h s sveto mašo v ljubljanski stolnici,
ob 10.30 občni zbor v dvorani Teološke fakultete
- 2. 4. Škofijska karitas Murska Sobota, ob 9h v Veržeju



*»Zgled sv. Terezije iz Lisieuxa nas vabi,
naj z majhnimi koraki hitimo po poti ljubezni
in naj ne izpustimo priložnosti za prijazno
besedo, nasmeh, še tako nezatno dejanje,
ki seje mir in prijateljstvo.«*

papež Frančišek, Hvaljen, moj Gospod



tema meseca

SMEJ SE!

zbrala: Mojca Kepic

Preventivna spodbuda 40 dni brez alkohola

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med. Over.Net že 17. leto spodbuja k preventivni akciji 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo za posledicami alkohola.

Tokratna postna spodbuda se bo začela na pepelnico sredo, 2. marca, in se zaključila na veliko soboto, 16. aprila 2022. Odpoved je namenjena predvsem **izrazu solidarnosti in sočutja z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola v družinah, v prometu in zdravju**. Letos spodbuda nosi podnaslov »Smej se!«. Vsak izmed nas je povabljen, da izbere pravo potezo bodisi doma, na cesti, pri delu v službi in v družbi odgovorno brez alkohola in drugih drog. Želimo si, da bi se znali veseliti brez alkohola tako v domačem in družinskem okolju kot tudi med prijatelji in v družabnem okolju. Vsak nasmeh šteje. Letošnja ambasadorja akcije sta stand up komika Uroš Kuzman in Aleš Novak. Spodbujata nas, da se smejimo zadnji in ne zadnjič. O svoji odločitvi za sodelovanje v spodbudi 40 dni brez alkohola sta povedala:

»Že dlje časa sem simpatizer akcije 40 dni brez alkohola in sem vesel, da sem letos prisoten kot ambasador. Prehitro lahko pademo v kakšno zasvojenost, vsakemu se lahko zgodi. Vendar če že moramo biti zasvojeni, priporočam, da smo s smehom in dobro voljo.«

Aleš Novak

»Alkohola ne pijem pogosto, zato mi 40-dnevni post ne bo predstavljal prehude ovire. Veliko huje bi bilo, če bi se moral odpovedati sladkorju (smeh). Vseeno pa bom letošnjo zaobljubo izkoristil za urjenje discipline in potrpežljivosti tudi na drugih področjih. Kar nekaj razvad imam, ki bi jih bilo dobro opustiti, zato upam, da v tem obdobju za kak promil zmanjšam tudi njihov vpliv. Skratka, moj osebni moto akcije je: en nasmeh na dan prežene pivo in čokolado stran (smeh).«

Uroš Kuzman

V akciji sodelujejo tudi Zavod varna pot, Projekt Sporočilo v steklenici, Žarek upanja, Društvo Abstincent, Društvo »Up«, Skupnost centrov za socialno delo, Zavod Vse bo v redu in Zveza kulturnih društev



Slovenije. Skupaj in vsak v svoji mreži drug drugega spodbujamo, da se nas čim več priključi akciji. Vsak nasmeh in priključitev akciji šteje.

Dragi bralci, veseli bomo, če se tudi vi odzovete našemu povabilu in pristopite k preventivni spodbudi, da se v tem času odpovemo alkoholu, ga ne strežemo ... v znamenje solidarnosti z vsemi posamezniki in družinami, ki trpijo zaradi posledic alkohola. Bodi del te zgodbe tudi ti!

Doživljanje otrok, kjer starši pijejo alkohol

Nataša Sorko, Društvo Žarek upanja, je v zapisala, da so **otroci iz družin s težavami zaradi pitja alkohola pogosteje izpostavljeni različnim oblikam zlorab in zanemarjanju v primarnem družinskem okolju**. Raziskave potrjujejo, da se otroci v družinah s težavami zaradi pitja alkohola soočajo s številnimi tveganji, povezanimi z zadovoljevanjem tako fizičnih (potreba po hrani; otroci pogosto poročajo o tem, da so ostali brez večerje, ker so se v strahu pred ogrožajočimi situacijami raje zaprli v svojo sobo)





4



kot psihosocialnih potreb. Zaradi tega pri teh otrocih strokovnjaki zaznavajo številne primanjkljaje, kot so npr.: slabše stanje na področju telesnega in duševnega zdravja, učne, vedenjske in čustvene težave, težave s spominom in zbranostjo. V Združenih državah Amerike, po podatkih raziskave iz leta 2013, vsak peti otrok odrašča v družini s težavami zaradi pitja alkohola, zaradi česar so ti otroci pomembna ranljiva skupina,

ki potrebuje strokovno spremljanje, vodenje in obravnavo (Smith in Wilson, 2016). Podatki raziskave, ki jo je izvedlo Društvo Žarek upanja (2012), potrjujejo, da četrtnina odraslih prebivalcev Slovenije uživa alkohol vsak dan, še četrtnina pa je takšnih, ki alkohol uživajo enkrat tedensko (Boben, Čebašek – Travnik, Sorko, 2012), kar predstavlja tvegano pitje alkohola ter veliko ogroženost za razvoj zasvojenosti.

Tveganja v družini (Kranjčan, 2006, Mikuš Kos, 1999b) je mogoče povezati tudi z njeno strukturo, ki je v današnjem času pogosto drugačna kot v prejšnjih obdobjih, kar se kaže tudi v medosebnih odnosih ter v odnosih članov družine do zunanjih okolij ter pomembnih oseb iz teh okolij. Ker so člani družine pogosto preplavljeni s strahovi različne intenzivnosti, se težje prilagajajo na nove situacije in se odzivajo po starih, pogosto neustreznih vzorcih, kar se kaže v njihovi slabši psihični odpornosti, ki jo lahko razumemo kot elastičnost, ki omogoča vračanje v stanje ravnovesja ob neugodnih okoliščinah in obremenitvah, ter sposobnost hitrega prilagajanja na spremembe brez škodljivih posledic za otrokovo fizično, psihično ali socialno ravnotežje (Magajna, 2006, Kobolt in Pelc Zupančič, 2010). In je tudi lastnost oz. sposobnost posameznika, ki vpliva na njegovo delovanje in aktivno participacijo kljub izpostavljenosti razvojnim in/ali življenjskim dejavnikom tveganja (zlorabe, zanemarjanje, nasilje, zasvojenosti ipd.) (Kobolt in Pelc Zupančič, 2010, Mikša, 2013, Grotberg, 1995, Mikuš Kos, 1998, Alvord in Grados, 2005). Raziskovalci so tudi ugotovili, da je v družini s težavami z zasvojenostjo štirikrat večja verjetnost, da so otroci izpostavljeni različnim oblikam zlorab, ter trikrat večja verjetnost izpostavljenosti zanemarjanju, ki je pogostejša v podeželskem kot v mestnem okolju (Smith in Wilson, 2016).

Zaradi tega je pomembno družino oz. njene člane vključevati v različne programe strokovne pomoči s ciljem krepitve njihovih sposobnosti za spopadanje s številnimi življenjskimi izzivi, s katerimi se te družine vsakodnevno soočajo.

Romanje na Brezje

Slovenska karitas, Škofijska karitas Ljubljana in Romarsko središče na Brezjah v postni spodbudi »40 dni brez alkohola« vabijo **v soboto, 5. 3. 2022, ob 10.00 na romanje na Brezje**. Somaševanje bo vodil **cistercijanski opat p. Maksimilijan File**. Po maši bomo lahko prisluhnili pričevanjem zdravljenih alkoholikov in besedam predstavnikov pridruženih organizacij v spodbudi 40 dni brez alkohola. Dogodek bo namenjen vsem, ki pri sebi prepoznavajo zasvojenost z alkoholom, njihovim bližnjim, in vsem, ki kakorkoli trpijo zaradi alkohola. Povabljeni tudi vključeni v spodbudo 40 dni brez alkohola v postnem času. Prenos bo tudi na spletni strani in TV Golica.

Ob Mariji se učimo izbirati prave poti iz objema alkohola ter biti solidarni drug z drugim. Mariji na milostnem kraju izročimo svoje prošnje in zahvale.

Literarni natečaj preventivne akcije 40 dni brez alkohola pod geslom »Smej se!«

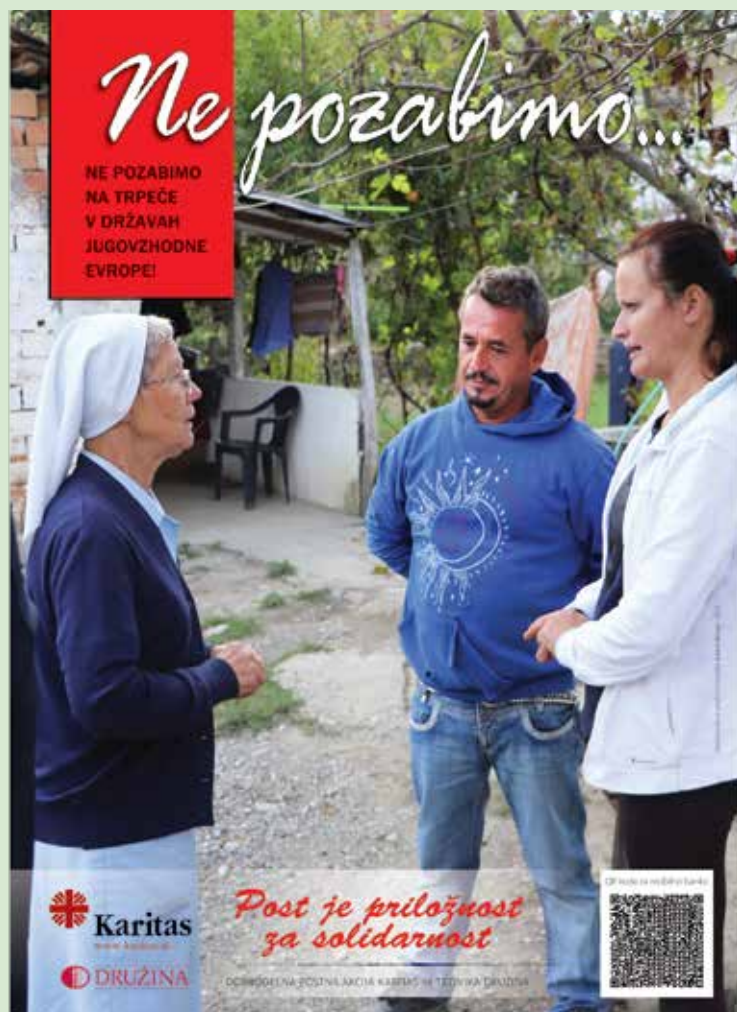
Že šesto leto zapored v sklopu preventivne akcije 40 dni brez alkohola, v času od **2. marca do 8. aprila 2022**, vabimo in spodbujamo učence od 6. do 9. razreda osnovnih šol in vse dijake srednjih šol k nagrajdnemu literarnem natečaju, da s svojimi razmišljanji in izdelki prispevajo k uresničevanju življenjskega sloga brez alkohola. Sodelujejo lahko s samostojno avtorsko vsebino v slovenskem jeziku, namenjeno sovrstnikom: **pesmijo, zgodbo, esejem ali stripom**.

Tema natečaja je razmišljanje mladostnikov o družbi brez alkohola in o tem, kako lahko življenje brez njega vpliva na vsakdan. Spoznati želimo njihove:

- vrednote, navade in prepričanja, ki gredo v smer odpovedi pitja alkohola pri njih osebno ali v njihovi družini, med sošolci in prijatelji;
- razloge, zakaj menijo, da ni dobro piti alkoholnih pijač;
- utemeljitve, katere so pozitivne posledice odpovedi alkoholu;
- razloge, zakaj je odločitev odpovedi alkoholu dobra;
- pomisleke in predstavitev negativnih posledic pitja alkohola.

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

Vse vsebine, ki bodo do 8. 4. 2022 prispele na naslov Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana (s pripisom literarnem natečaju »Smej se!«), ali na e-naslov jana.flajs@karitas.si, bodo uvrščene v izbor za nagrado.



NE POZABIMO VABI K SOČUTJU S TRPEČIMI V JUGOVZHODNI EVROPI

Jana Lampe

V postnem času vas tudi letos vabimo, da pomagate revnim v jugovzhodni Evropi (BiH, Srbija, Makedonija in Albanija), kjer so se ob epidemiji socialno-ekonomske razmere še poslabšale. **Cene dobrin naraščajo, mnogi so ostali brez zaposlitve ali pa imajo nižje prihodke. Številne družine in tudi starejši z nizkimi pokojninami so v hudi stiski, nimajo za osnovno preživetje.** Za številne revne na teh območjih so edine, ki jim nudijo pomoč, lokalne Karitas in cerkvene ustanove. Ob tem največkrat prosijo za hrano. Lani je Slovenska karitas preko akcije Ne pozabimo, ki poteka v sodelovanju s tednikom Družina, zbrala 147.322,69 EUR. Z zbranimi sredstvi so škofijske Karitas preko lokalnih organizacij realizirale sledeče programe pomoči:



»Z vašo pomočjo lahko izvajamo program pranja perila za starejše in bolne, ki so deležni tudi nege na domu in paketov s hrano. V letu 2021 smo na ta način pomagali 86 osebam.« Goran Žalac, Caritas Aleksinac

Škofijska karitas Ljubljana podpira delovanje ljudske kuhinje v **Sarajevu** in Zenici v BiH, kjer so lani z dnevnimi obroki pomagali 630 ljudem. 365 družin in posameznikov je prejelo pakete s hrano in higienskimi potrebščinami, tudi v **Mostarju**. Pomoč z osnovnimi dobrinami, pri obnovi hiš in kmetijske dejavnosti, je dodatno dosegla 120 družin v okolici Sarajeva, ki so jih v novembru 2021 prizadele še poplave.

Škofijska karitas Koper v **Banjaluki** v BiH podpira 50 otrok pri šolanju. Lani je 152 družinam pomagala s paketi hrane, posameznim tudi s kurjavo in pri obnovi hiš. Zagotovila je tudi sredstva za zaščito v času epidemije, tudi za sodelavce Karitas, da lahko opravljajo svoje delo.

Nadškofijska karitas Maribor letno zagotavlja pakete s hrano in higienskimi pripomočki okoli 740 družinam iz **Zrenjanina in Aleksinca v Srbiji**, med njimi tudi družinam slovenskih korenin. V Aleksincu podpira programa pralnice in nege na domu za 86 starejših in bolnih oseb.

Škofijska karitas Celje je v **Severni Makedoniji** s pomočjo dosegla 2.500 oseb. Družinam je zagotovila pakete s šolskimi in drugimi potrebščinami. V **Skopju** je podprla delovanje ljudske kuhinje in ambulante za revne brez zavarovanja.

Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s s. Vido Gerkman podpira delovanje ambulante in nego onemoglih na domu v **Gramshu** v Albaniji. Pomagali so 1.289 ljudem. Z opremo in obnovo so 39 družinam uredili dostojnejše bivališče. 532 učencev je prejelo šolske potrebščine.

Slovenska karitas iz akcije Ne pozabimo podpira tudi triletni projekt mednarodnega razvojnega sodelovanja **Razvoj ženskega podjetništva v kmetijstvu v JV Srbiji**, ki poteka še v letu 2023 in ga sofinancira Ministrstvo za zunanje zadeve RS. V sklopu projekta se je lani 62 brezposelnih žensk usposobilo o e-trženju, finančni pismenosti in pravnih okvirih za mala podjetja.



»V BiH so zaradi epidemije številni ostali brez prihodka in so se morali obrniti na Karitas. Mnoge so prizadele še poplave. Vaša pomoč je dosegla več kot 700 družin. Iz srca hvala.«

Dijana Mužička, Caritas BiH



6 Ljudska kuhinja Jelo na kotačima v Sarajevu in Zenici v BiH je v preteklem letu z rednimi toplimi obroki oskrbovala 630 posameznikov: starejše in bolne, brezposelne, brezdomce in družine z nizkimi dohodki.



»Lani sem spoznala družino Oldaši z osmimi otroki v osnovni šoli. Imajo le nekaj zemlje za preživetje. Priskrbeli smo jim koze. Eden od otrok mi je potožil, da se težko uči, ker nimajo elektrike. Odklopili so jim jo, ker je niso zmogli plačevati. Z vašo pomočjo smo odplačali dolg. Ne morete si misliti, kakšno je bilo veselje in hvaležnost. Hvala za lansko pomoč v imenu vseh 39 družin.« s. Vida Gerkman, Albanija



»Ta gospa še kar pere na roke, zato ji bomo pomagali s pralnim strojem, možakar pa prosi za pomoč pri obnovi hiše. Nekaj bo pomagala občina, nekaj pa mi.«
s. Vida Gerkman

»Ethemu pomagam z nego, saj se bori z diabetesom in z veliko rano na nogi že dlje časa. Z ženo živita v skromni hiši pri starših, kjer je dozidal dva prostora, pokrita z zarjavelo aluminijasto streho, ki je močno puščala. Videle smo, kako se trudi. Z vašo pomočjo smo mu pomagali z novo streho,« pravi hvaležna s. Vida Gerkman iz Albanije.



»Hvala za pomoč za ljudsko kuhinjo, ambulanto in v materialu, še posebej za jogije. Vaščani so bili presrečni, saj so nekateri spali še na žimnicah, polnjenih z rečno travo. Večina hiš v vasi ima še vedno po tleh zemljo. Vaša pomoč jim veliko pomeni, saj čutijo, da niso sami.«
Dejan Strackovski, Milosrdie, S. Makedonija

Posameznice so pridobile material za gradnjo ali obnovo prostorov. Za vse so bile oblikovane nalepke z blagovnimi znamkami za embalažo. Dobile so tudi možnost promocije in prodaje na sejnih v Srbiji ter v sklopu študijskega obiska v Sloveniji.

Republika Slovenija je lani ponovno namenila pomoč tudi Caritas BiH preko Caritas Internationalis, in sicer sredstva v višini 50.000 EUR za humanitarno pomoč migrantom, ki tam živijo v za človeka nedostojnih razmerah.

V letu 2022 nadaljujemo s pomočjo in podporo socialnim programom preko akcije Ne pozabimo. Polonice bodo na voljo v eni izmed postnih števil Družine in v župnijah. Svoj dar pa lahko nakažete na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

TRR: SI56 0214 0001 5556 761

Namen: Pomoč JV Evropa

Sklic: 00 2518

Koda namena: CHAR

BIC banke: LJBAS12X

Iz srca HVALA za vašo velikodušnost pri pomoči trpečim bratom in sestram v jugovzhodni Evropi tudi v tem letu!



Mnenja v članku ne izražajo uradnega stališča Vlade RS.



Varujmo življenje

SKRB ZA OKOLJE KOT DEL DRUŽBENEGA NAUKA CERKVE

dr. Roman Globokar

Skrb za naravno okolje postaja vse pomembnejši vidik moralne odgovornosti posameznika in celotne družbe. Pospešene klimatske spremembe v zadnjih desetletjih kažejo na to, da človek s svojimi posegi v naravni red ogroža pogoje za nadaljnje kakovostno življenje človeka in drugih živih bitij na našem planetu. Konkretna posledice onesnaževanja zraka, vode in tal za zdravje človeka zaradi industrializacije in intenzivnega kmetijstva so že v drugi polovici preteklega stoletja privedle do vedno bolj razširjene ekološke zavesti med ljudmi. Posamezniki so se začeli povezovati v okoljevarstvena gibanja, ki so opozarjala na škodljive posledice človeškega delovanja za naravno okolje. Mnogi so poudarjali notranjo vrednost drugih živih bitij in celotnega naravnega okolja ter opozarjali na izkoriščevalski odnos človeka do narave.

Postopoma je prihajalo do zavedanja problematike tudi med politiki tako znotraj posameznih držav kot tudi na mednarodni ravni. Varovanje okolja je postalo tema številnih mednarodnih okoljskih konferenc, na katerih se je poglobilo prepričanje, da je skrb za okolje globalni problem, ki se ga morajo lotiti vse države skupaj, če želimo biti pri reševanju uspešni. Tako so se države na pariški okoljski konferenci leta 2015 zavezale, da bodo bistveno zmanjšale izpuste toplogrednih plinov in s tem zagotovile, da se povprečna temperatura na globalni ravni ne bo dvignila za več kot 2 °C v primerjavi s predindustrijsko dobo. S tem bi preprečili nadaljnje taljenje ledenikov in dvigovanje morske gladine ter hkrati povečevanje širjenja puščavskih površin. Te okoljske spremembe namreč onemogočajo življenje številnih ljudi na ogroženih področjih. Nevzdržni pogoji za bivanje postajajo glavni razlog za migracije in iskanje možnosti za življenje v bogatejših državah sveta. Na žalost je posameznim državam prepuščeno, v kakšni meri se bodo držale teh okoljskih zavez, in vemo, da mnoge rajši iščejo kratkotrajne koristi, kot pa da bi se zavzele za daljnosežne rešitve.

Že iz nekaj osnovnih potez orisa sodobne ekološke krize je razvidno, da je okoljska problematika notranje povezana z ekonomsko in socialno problematiko. Če želimo zagotoviti poštene in pravične družbene odnose, moramo nujno poskrbeti tudi za odgovoren odnos do naravnega okolja. Narava namreč ni neizčrpen vir surovin za človeka, ki bi jih človek lahko poljubno uporabljal v skladu s svojimi načrti za čim večje lastno blagostanje. Narava ima svojo vrednost in lastne zakonitosti, ki jih mora človek spoštovati že samo zato,

da bi si zagotovil nadaljnje kakovostno življenje na tem planetu.

Kakšen pa je krščanski odgovor na sodobno ekološko krizo?

Na žalost moramo ugotoviti, da se je Cerkev odzvala dokaj pozno in da tudi sedaj ekološko vprašanje v glavnem ne predstavlja enega od ključnih poudarkov v življenju naših verskih občestev. Šele papež Frančišek je leta 2015 pred pariško podnebno konferenco izdal okrožnico *Laudato si' (Hvaljen, moj Gospod)*, ki predstavlja prvi uradni dokument Katoliške cerkve, ki ima za glavno temo človekovo odgovornost za naravno okolje.

Razlogi za zadržanost Cerkve na tem področju so večplastni. Eden od glavnih je verjetno v tem, da so okoljski aktivisti kot glavnega krivca za ekološko krizo navajali prav krščanstvo oz. svetopisemsko navodilo, naj si človek podvrže zemljo in ji gospoduje (1 Mz 1,28). To Božje navodilo naj bi omogočilo neomejeno izkoriščanje zemeljskih dobrin in s tem povzročilo katastrofalne posledice uničenja naravnega okolja. Razlagalci Svetega pisma so iskali pravi pomen teh besed in skušali zavrniti te očitke. Poudarili so, da je človek postavljen kot oskrbnik stvarstva, ki je Bogu Stvarniku odgovoren za svoja dejanja, zato v stvarstvo ne sme posegati uničevalno in samovoljno, saj gre za Božje delo. »Gospodovanje zemlji« tako ne pomeni popolne oblasti, ampak skrb in odgovornost za upravljanje stvarstva. Je pa res, da Sveto pismo poudarja posebno vlogo človeka znotraj vseh ustvarjenih bitij, čemur pa veliko okoljevarstvenikov oporeka. Mnogi namreč zavračajo katoliški pogled za zaščito vsakega človeškega bitja od spočetja dalje, zagovarjajo pa notranjo vrednost vseh živih bitij, še posebej tistih, ki so zmožna čutiti bolečino, oz. celo notranjo vrednost celotnega naravnega okolja. Tako se je razvilo nelogično nasprotovanje med poudarjanjem pravice do življenja človeka od spočetja dalje na eni strani ter zagovorniki pravic živali in naravnega okolja na drugi strani. Celostna ekološka etika, ki izhaja iz svetopisemskega pogleda na človeka, zagovarja oboje: posebno vrednost človeka, ki je postavljen kot oskrbnik stvarstva, hkrati pa tudi notranjo vrednost živih bitij in celotnega naravnega okolja.

Na povezavo med spoštovanjem človeškega življenja od spočetja do naravne smrti in varovanjem naravnega okolja je opozoril že papež Benedikt XVI. v svoji okrožnici *Caritas in Veritate (Ljubezen v resnici)*: »Knjiga narave je ena in nedeljiva, pa naj gre za okolje ali za življenje, spolnost, zakon, družino, družbene odnose, skratka celosten človeški razvoj. Naše dolžnosti do okolja so povezane z dolžnostmi do osebe same na sebi in v razmerju do drugih. Ne moremo zahtevati enih in teptati drugih. To je veliko protislovje sedanjega mišljenja in ravnanja, ki ponižuje človeka, uničuje okolje in škoduje družbi.« (CIV 51) Vidimo, da papež



Benedikt XVI. vidi ekološko krizo kot del širše moralne krize v sodobni družbi in kritizira tista okoljska gibanja, ki v skrbi za okolje zanemarjajo spoštovanje svetosti vsakega človeškega življenja.

Z izvolitvijo papeža Frančiška pride do spremembe fokusa na področju bioetičnih vprašanj. Če so se prejšnji papeži ukvarjali predvsem z vprašanji svetosti človeškega življenja, pa sedanji papež preusmeri pozornost na varovanje naravnega okolja in socialno pravičnost med ljudmi. Pomemben preobrat pomeni že omenjena okrožnica *Laudato si'*, ki na celovit in poglobljen način pokaže na posebno mesto človeka znotraj naravnega okolja, ki vključuje njegovo odgovornost za usodo našega planeta, ki ga Frančišek imenuje »naš skupni dom«. Papež nas spodbuja k ekološkemu spreobrnjenju, pri čemer so pomembna dejanja na osebni ravni in tudi celovite sistemske rešitve na lokalni in globalni ravni. Na začetku okrožnice Frančišek zapiše: »Svetovno ekološko gibanje ima za seboj že dolgo in bogato pot. Spodbudilo je tudi vznikanje številnih civilnih združenj, ki so ljudi ozaveščala. Žal pa so številni poskusi iskanja pravih rešitev za okoljsko krizo pogosto prinesli razočaranje. Pa ne le zaradi odklanjanja mogočnih, temveč tudi zaradi ravnodušnosti drugih. Zadržanost, ki ovira reševanje, se tudi med vernimi vleče od zanikanja težav do ravnodušnosti, od lagodne vdanosti v usodo do slepega zaupanja v tehnične rešitve.« (LS 14) Pomembno je, da presežemo ravnodušnost in prelaganje odgovornosti na druge, da se podamo na pot ekološkega spreobrnjenja in prevzamemo svoj del odgovornosti za usodo našega planeta in življenje človeške družine na njem.

V prihodnjih številkah *Žarka dobrote* bomo izluščili osrednje poudarke okrožnice *Laudato si'* in predstavili temeljne elemente krščanske okoljske etike.

karitas 30+

ZAGOVORNIŠTVO OSEB, KI SO DOLGOTRAJNO BREZPOSELNE

Vera Horjak Kravos

»Tudi če smo prepričani, da razpolagamo z močjo, da se lahko odpravimo po poti, ki smo si jo načrtali, ne smemo zapasti v zmoto, da bo šlo zlahka in da se nam ne bo treba potruditi. Življenjski smisel ni vsiljiv.«
Elisabeth Lukas

S temi besedami nas nagovori Elisabeth Lukas v knjigi *Tvoje življenje je tvoja priložnost*. Res, tudi življenja naših uporabnikov so dragocena in vredna priložnosti, čeprav so morda že vsi obupali nad njimi in tudi sami ne vidijo življenja kot priložnost.

Maja, 55 let, mati samohranilka, dva otroka, po poklicu šivilja, je delala v podjetju dokler ni šlo v stečaj, nato še pri nekaj delodajalcih in sedaj je brez zaposlitve. Začele so se bolezni, skrbi še za ostarelo in bolno mamo. Nič ni bilo lahkega v njeni življenjski zgodbi, veliko borb, skrbi, vendar je vseskozi z dvignjeno glavo stopala naprej, korak za korakom in zopet, korak za korakom. Pri nas se je vključila v projekt *Involved*: Vključeni in okrepljeni, kjer sem jo bolje spoznala. Boraka. Želi delati, vendar je težko.

1. Korak: **Opogumljanje**, da je povedala svojo zgodbo, da se je zjokala, da je končno lahko samo ona, takšna ranjena, majhna, nepomembna v očeh ljudi okoli sebe.

2. Korak: **Poslušanje** in dajanje upanja, da je še vedno vredna, da lahko dela, da se zaposli, da je prostovoljka.

3. Korak: **Kaj zna, v čem je dobra**, skoraj ni znala povedati. Potem pa se je počasi odpiralo in spoznala je, da ima veliko talentov, ki jih do sedaj ni mogla izraziti ali zanje sploh ni vedela.

4. Korak: **Kaj si želi**, to je bilo kar težko ugotoviti. Še vedno želi biti aktivna, nekaj delati in seveda tudi zaslužiti, skrbeti za mamo ter izpolniti svoje življenje.

5. Korak: **Kaj ona naredi za to?** Piše prošnje za delo, jih nosi, hodi na razgovore in vedno znova doživlja zavrnitve. Pregledali sva prošnjo za delo, dodali življenjepis, napisali na računalnik, da bi priložila še sliko, je bilo preveč. Njena svetovalka je že obupala nad njo in opravljata samo še formalnosti, da nemoteno prejema socialno nadomestilo. To jo boli.

6. Korak: **Zaposlitve ni**, šla je na nekaj razgovorov, vendar ji služba fizično ni odgovarjala in je ocenila, da je ne bi bila sposobna opravljati. Žalost, jeza, obup.

7. Korak: **Socialno vključevanje** v prostovoljske dejavnosti ji je vsaj delno zapolnilo praznino in nezadovoljstvo. Začela je hoditi v skupino, kjer so opravljali redno delo v okolici stavbe Karitas, izdelovali voščilnice, in imela je nove sogovornike, nove prijatelje, s katerimi je navezala stik.

8. Korak: **Prostovoljsko delo pri cepljenju proti covidu-19**; delo je z vneto sprejela in delala dva meseca, skoraj vsak dan, tudi več kot 8 ur dnevno. Prejela je javno pohvalo.

9. Korak: **Sprejemanje odločitev**, danes Maja lažje sprejema odločitve o sebi in svojem delu. Ponovno se počuti koristno in išče še nove možnosti zaposlitve.

10. Korak: **Zdaj zmorem sama**, je rekla, in to je bil najlepši stavek ob zaključku.

Mojca z dokončano visoko izobrazbo, stara 35 let, ločena, ima hči. Ima težave z zdravjem, še vedno pa je sposobna delati. Tudi ona ima za sabo težko življenjsko zgodbo, v enem letu je izgubila tri ljubljene osebe. Ima omejitve zaradi vida. Tudi z njo sem prehodila del poti, korak za korakom. Sprejeta je bila na delovno re-



habilitacijo, ni lahko, se pa trudi. Dobila je možnost, da se vsaj izkaže, kaj še zmore. Danes upa, da se bo lahko zaposlila, da bo ponovno sprejeta v družbo in da ji ne bo treba vsak mesec misliti, koliko ur na dan se lahko ogreva, da bo prišla skozi mesec.

Ste začutili podporo zagovornišva? JA – NE? Bili sta sprejeti, slišani, opogumljeni, napoteni, vključeni, brez sodbe in brez vsiljevanja lastnega mnenja. Nič ni bilo narejenega namesto Mojce in Maje. S težavami sta se spoprijeli in jih prevzeli nase, o vsem sta odločali sami. Ja, bila sem zagovornica, da se lahko tudi Maja in Mojca še vedno vključita v trg dela, da sta vredni tega in še vedno koristni tudi za širšo družbo.

In še kako držijo besede dr. Elisabeth Lukas, da ne smemo zapasti v zmoto, da bo šlo zlahka, vedno se je treba potruditi. Iskati smisel v trenutku, biti iskalec nasveta, možnosti, nalog, ki so nam dane v življenju. Pogledati, kaj življenje pričakuje od mene, in ne, kaj jaz pričakujem od življenja.

stiske sodobne družbe

MOTNJE HRANJENJA

Zbrala: Helena Zevnik Rozman

Že v prejšnji številki smo se seznanili s pogosto težavo, ki predstavlja pomemben javnozdravstveni problem, in sicer z motnjami hranjenja. V nadaljevanju pa bodo nekoliko podrobneje predstavljene posamezne motnje hranjenja: anoreksija, bulimija in kompulzivno prenažedanje ter dve novejši motnji hranjenja: ortoreksija in bigoreksija.

Motnje hranjenja je treba ločiti od motenj prehranjevanja. Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade, kot so neredno prehranjevanje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno.

Motnje hranjenja se kot bolezen obravnava šele zadnjih 50 let, čeprav so bili že pred tem znani številni opisi bolezni, ki bi jih danes uvrstili med motnje hranjenja. Zanimivo je, da je že Sokrat zapisal: »Je, da bi bruhal, in bruha, da bi jedel.« Dandanes sociologi in antropologi te motnje uvrščajo med etnične motnje. Gre za motnje, pri katerih ne moremo zanikati povezave med osebnimi stiskami in konflikti ter spremembami v družbenopolitičnem okolju. Bistvo teh motenj ni posnemanje telesne bolezni, temveč gre za manipuliranje s hrano, preokupacijo s svojim telesnim videzom in maso, v ozadju vsega pa so skrite intimne stiske, katerih skupni imenovalac je iskanje in oblikovanje svoje identitete.

Anoreksija

Anoreksija je motnja hranjenja, ki se kaže kot obsedenost s svojo telesno težo in zaužito hrano. Gre za moteno zaznavanje oblike in teže svojega telesa, oseba svoje telo vidi popačeno. Oseba z anoreksijo čuti intenziven strah pred pridobivanjem telesne teže in debelostjo (indeks telesne mase (ITM) je ponavadi manjši od 17,5). Kaže se lahko tudi kot gnus do normalne telesne maščobe. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. Zato osebe z anoreksijo izgubo teže doživljajo kot izjemen dosežek in znak samodiscipline, povečanje telesne teže pa kot nesprejemljivo pomanjkanje samonadzora.

Pri anoreksiji lahko pride do številnih zdravstvenih zapletov. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo, lahko pa pride tudi do izgube mineralne kostne gostote in slabokrvnosti. Prihaja tudi do resnih srčnih motenj in odpovedi ledvic, ki lahko povzroči celo smrt.

Glede na način doseganja in vzdrževanja manjše telesne mase anoreksijo delimo na dve obliki:

- restriktivno obliko, kjer osebe vzdržujejo nizko telesno maso predvsem z odklanjanjem hrane. Običajno vseh vrst hrane, včasih pa le ogljikovih hidratov in druge hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična. Pogosto te osebe uporabljajo tudi prekomerno telesno aktivnost, s pomočjo katere še dodatno nižajo že tako nizko telesno maso.
- bulimično obliko, kjer osebe za vzdrževanje nizke telesne mase uporabljajo predvsem bruhanje, predhodno se lahko tudi prenažedajo, odvajala in/ali diuretike.

Pri obeh je značilno, da svoje motnje ne prepoznajo kot težavo.

Anoreksija je motnja, ki se razvija postopoma, kot proces. Neredko nastopi po kakem značilnem sprožilnem dogodku, denimo po izgubi pomembne osebe, odhodu od doma ... Najpogostejše se izrazi na prehodu iz otroštva v mladostništvo in lahko traja globoko v odraslost. V ozadju je slaba samopodoba in nizko samospoštovanje ter nesposobnost subjektivnega zaznavanja in funkcionalnega izražanja čustev (aleksitimija). Lastno vrednost oseba s to motnjo zaznava skozi oči drugih, predvsem na zunanji, telesni ravni.

Sprva oseba kljub normalni teži skuša izgubiti nekaj kilogramov, s čimer želi nekoliko izboljšati svojo samopodobo oziroma samovrednotenje. Masa ji pada, ona pa se počuti vedno bolje, vse ji gre »kot po maslu« in prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva (»medeni meseci«). Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus prilagoditve, za strategijo, s katero poskuša lažje živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se oseba zave, da nadzora nima več v svojih rokah (faza dekompenzacije). V tej fazi motnje pride do izgube nadzora, ki vodi



v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja kot na začetku opisanega začaranega kroga.

Prvi znak za alarm je zagotovo to, da omejevanje vnosa kalorij postane obsesivno. Osebe z anoreksijo se nenehno ukvarjajo s svojo težo in postavo, s hrano, kalorijami in z dietami, zunanemu videzu namenjajo pretirano pozornost, držijo se prestrogega režima telesne vadbe, izogibajo se hrani in dogodkom, povezanim s hrano, raje jedo same in nenehno seštevaajo kalorije. Za ljudi s to in drugimi motnjami hranjenja je značilno, da hrana in prehranjevanje postaneta pomembnejša od vsega drugega. Včasih razvijejo nenavadne prehranjevalne navade: izogibanje vsem visokokaloričnim živilom, izbiranje samo nekaterih živil, uživanje izredno majhnih količin hrane ter skrbno tehtanje in serviranje hrane. Osebe s to motnjo ne izgubijo teka, pač pa nenehno mislijo na hrano. Včasih celo zbirajo kuharske recepte, kopičijo zaloge hrane, celo kuhajo za druge, same pa se hrane niti ne dotaknejo.

Z anoreksijo se sreča približno 1 % celotne populacije. Gre predvsem za bolezen razvitega sveta. Na približno devet do deset žensk zboli en moški. Čeprav je bolezen pogostejša v najstniškem obdobju, lahko nastopi tudi v katerem od poznejših življenjskih obdobjih. Značilna je tudi za nekatere poklice (manekeni, plesalci, igralci ...) ali športe, kjer je telesna teža zelo pomembna.

Vir: Serbec, K.; *Sodobni vidiki in način zdravljenja motenj hranjenja*. V: Farmacevtski vestnik 61, 2010.

Inštitut za razvoj človeških virov, <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/anoreksija>.

to moramo vedeti

KOMUNA TI DA ... (2. DEL)

V novembru 2021 smo člani Skupnosti Srečanje – (nekdanji) uporabniki, svojci, strokovni delavci – na Facebook strani objavljali misli, izkušnje in pričevanja na temo: Komuna ti da ... V tem zapisu predstavljamo drugi sklop vsebin: Komuna ti da **ZDRAVJE**. Najprej to pomeni:

1. Konec trpljenja

»Moje življenje je bilo polno porazov, neuspehov, polno padcev, in vse je postalo tako težko in nezno, da sem moral ukrepati. Nekajkrat se mi je zgodilo, da sem bil klinično mrtev. Minilo kar 25 let v omami, preden se je začela moja pot v komuno. Če takrat ne bi šel in če ne bi vztrajal, me danes prav gotovo ne bi bilo.«

udeleženec programa

»V komuni sem moral najprej pozdraviti svoje telo, nato še dušo in srce. Predvsem sem se moral naučiti imeti rad samega sebe.«

Brane Miličević, strokovni delavec z izkušnjo

2. Osvoboditev

»Osvobajanje iz zasvojenosti imenujemo tudi zdravljenje, terapija, rehabilitacija, urejanje ... Gre v bistvu vedno za osvobajanje zasvojenega človeka iz primeža psihoaktivnih sredstev. Prej svoboden človek postopoma postane suženj, zvezan s številnimi vezmi, ki jih mora (vse!) presekati, če hoče ponovno svobodno zaživeti. Nekatere izmed »verig«, ki vklepajo človeka v prekomerno potrebo po omami, so: umetno pridobljena škodljiva potreba po psihoaktivnem sredstvu, visoka travmatiziranost, toksični družinski odnosi, odvisniški značaj in druge.«

dr. Bogdan Polajner

»Program mi pomaga prepoznavati in spreminjati zgrešene vzorce mišljenja ter slabih življenjskih navad, ki so me pripeljale v odvisnost. Preko branja knjig in terapevtskega dela gradim bolj stabilno in trdno osebnost, ki mi bo omogočila način življenja, kot si ga v resnici želim.«

Gregor

»Vstop v Skupnost Srečanje mora biti začetek osvobajanja in odpuščanja.«

Don Pierino

3. Smisel

Samemu sebi je treba dati nov smisel življenja in se resno soočiti z dejanskimi problemi.

Vedno mi prihaja na misel podoba peči in ognja. Tam je dobro biti. Ogenj poživlja človeško solidarnost, smisel za Skupnost, smisel za družino.

Naučil se boš ceniti sončno svetlobo, ne boš iskal nočne teme za skrivanje svojih negativnosti in nesmiselnega življenja, ki si ga živel. Živel boš veselje preprostih in revnih ljudi, toda bogatih v sreči, bogatih v volji do življenja in bogatih v darovanju življenja tistim, ki so izgubili smisel za ponovno odkritje življenjskih vrednot.

(iz brošure Tako preprosto)

4. Upanje

»Vstop v komuno in s tem odmik od družine mi je pomagal, da sem dobil jasnejši vpogled v družinske odnose. To mi je pomagalo razumeti moje družinske člane takšne, kot so, in izboljšati naše medsebojne odnose. To je v meni prižgalo upanje, da bomo zaživeli kot srečna družina.«

(nekdo iz komune Nova Gorica)

5. Vztrajnost

»Vsak človek ima veliko dobrih namenov in veliko plemenitih ciljev. Nič ne veljajo, če jih ne uresniči, za kar pa je potrebna vztrajnost. Vztrajati takrat, ko je težko, pomeni znova in znova iti iz svojega ugodja in



narediti nekaj, kar je prav, in ne, kar mi paše. En dan še ne prinese vidnega napredka. Sčasoma se pokaže tudi višji smisel, zakaj vztrajati. Vztrajnost je najbrž bistveni del problematike sodobne družbe, ko bi vse radi takoj in za to nič ali čim manj naredili. Zato se v Skupnosti vedno vračamo na začetek. Izhajamo iz sebe, razmišljamo o sebi in delamo na sebi. In to vsak dan znova in znova. Pride pa tudi dan, ko v temi posije lučka, ki je brez vztrajnosti ne bi mogel videti.«

(nekdo iz komune Nova Gorica)

PREPOZNAVNOST IN SKRITE VREDNOSTI DOBRODELNE ORGANIZACIJE

Andreja Verovšek

V dobrodelnih organizacijah veliko moči namenjamo temu, da prisluhnemo ljudem, jim pomagamo, rešujemo stiske, izboljšujemo kakovost njihovih bivanjskih razmer in svetujemo ob osebnih dilemah, s katerimi se soočajo. To nam vzame veliko energije, zato nam za preostale, prav tako pomembne vidike dobrodelne pomoči, preprosto zmanjka moči. Danes skupaj z vami razmišljam o petih področjih, ki jih zaradi neprijaznosti imenujem 'nebodigatreba', a so v poslovnem svetu še kako pomembna. Tudi dobrodelne organizacije smo del poslovnega sveta, čeprav se tega premalokrat zavedamo.

Poročanje? Prvi 'nebodigatreba'.

Potem ko smo dobrodelni delavci in prostovoljci reševali življenja in svet, nas pogosto čaka še poročanje. To pomeni, da moramo svoje opravljeno delo spraviti v Excelovo razpredelnico, konte v računovodskem programu in jih na rok oddati svojim predpostavljenim in sofinancerjem. Zdi se nam, da smo se tako potrudili pri samem delu, in menimo, da bi drugi to lahko opazili. Žal niso. Zato so poročila sestavni del dobrodelnega dela.

Za poročanje si je najbolje **odmeriti del rednega delovnega časa** ali časa, ki ga namenjamo prostovoljnemu delu, in jih obravnavati kot nujno obveznost. Tako lahko enkrat tedensko po eno uro ali vsak dan 10–15 minut namenimo temu, da sproti delamo poročila, arhiviramo dokaze in dokumentiramo opravljeno delo.

Dokazila? Drugi 'nebodigatreba'.

Prejeli smo donacijo, opravili vso potrebno analizo potreb, izbrali upravičene pomoči potrebe in jim donacijo dostavili. Ko smo na tem, da si želimo oddahniti in si čestitati za opravljeno delo, nas začne nekdo spraševati, komu smo dali, koliko tega je bilo, in želi preveriti, ali smo to res naredili.

Neprijetna situacija, ki se je mnogi od nas ne moremo navaditi, saj še verjamemo v moč dane besede in stisk roke. Danes so časi drugačni. Med nami in nami, ki želijo dokazila, je cela veriga oseb, in sporočilo, občutek in doživetje, ki smo ga mi izkusili na terenu ob predaji, njim nič ne pomeni, ker se informacija na poti izgubi.

Zato se moramo potruditi in ob našem delu narediti **zaznamek**, si zapisati v blok, ovekovečiti stanje 'pred' in 'po' ter na ta način poskrbeti, da bomo imeli zapisanega in **slikovnega gradiva** raje preveč kot premalo.

To nam bo prišlo prav ne samo pri dokazovanju in poročilih, pač pa tudi pri nagovarjanju donatorjev, morebitni pripravi almanaha za prvih deset delovanja, ali ko bomo izdelovali video ob 30-letnici delovanja organizacije. Slikovno in pisano gradivo tudi ostane za prihodnje generacije sodelavcev.

Predstavitve, kaj delamo? Tretji 'nebodigatreba'.

Ko na nekem področju delujemo toliko časa, kot delujejo naše organizacije Karitas, se nam zdi, da nas že vsi poznajo. Pa ni tako. Pomislimo samo na to, da vsako leto v Sloveniji postane polnoletnih okoli 20.000 mladih. Ti mladi se po vsej verjetnosti še niso neposredno srečali z nami. Ti in še mnogi drugi nas ne poznajo in se jim je dobro predstaviti. Predstavimo se jim lahko z jasnim napisom na vratih, logotipom, zapisanimi uradnimi urami, obvestili v lokalnem časopisu, da se pojavimo kot gost na radiu, se **udeležimo** krajevne prireditve, se regijsko **povezujemo**, sodelujemo s podobnimi organizacijami po Sloveniji, objavljamo svoja spoznanja v širši medijski skupnosti, urejamo svojo spletno stran ali pripravimo predstavitev v okviru **spletne strani** škofijske Karitas, župnije, občine, lokalnega društva, na omrežju Facebook, izdamo zloženko in jo razdelimo na javnih mestih v svoji okolici ... Možnosti je veliko in na nas je, da pogumno stopimo iz skromnosti, **pokažemo**, kdo smo in kaj počnemo. Tako bo več ljudi izvedelo za nas, imeli bomo več priložnosti za pomoč ter na drugi strani tudi več možnosti, da pritegnemo nove prostovoljce in nova sredstva za delovanje. Ko nas bolje poznajo, nam tudi lažje zaupajo, zato pojavnost v javnosti in **medijska izpostavljenost prinašata številne prednosti**, ki jih ne poznamo, dokler se ne vržemo v ta svet.

Praznovanje dosežkov. Četrti 'nebodigatreba'.

Zdi se, da so uspeh in dosežki v današnjem svetu nekaj samoumevnega. Narediti srednjo šolo je samoumevno, opraviti vozniški izpit tudi. Prav tako, da smo zdravi, imamo družino, da lahko gremo na odmor in zvečer s kavča gledamo televizijo. Trdim, da nič od tega ni samoumevno in lahko že jutri izgine.

Vsakoletna rast podjetij tudi velja za samoumevno. Nisem še slišala gospodarstvenika, ki bi rekel, da je njegov cilj za prihodnje leto **stabilno poslovanje, za-**



dovoljstvo zaposlenih, ustvarjalna klima ipd. Ko o načrtih spregovorijo gospodarstveniki, vedno omenjajo le neko številko in odstotek. Govorijo o tem, kako velik prirast pričakujejo glede na preteklo obdobje.

Zato se vsaj mi v dobrodelnih organizacijah zavedajmo, da nič ni samoumevno in da se za **uspehom skriva veliko truda, odpovedovanja, garanja, vztrajnosti in ustvarjalnosti**. Zato še tako majhen uspeh **praznujmo**. Po vsakem malem uspehu se ustavimo, čestitajmo samemu sebi, drug drugemu izrecimo pohvalo in si privoščimo nekaj dragocenega časa v uživanju sadov uspeha. Dovolimo si veseliti se.

Prisluhnimo poročanju o nas. Peti 'nebodigatreba'.

»Jaz peljem svojo špuro,« je rdeča nit sporočila, ki ga lahko slišimo od vseh, po merilih sodobnega sveta, uspešnih ljudi. To še ne pomeni, da je temu vredno slediti.

Povratne informacije, utrinki s terena, vtisi naših uporabnikov in zadovoljstvo organizacij, s katerimi sodelujemo, so zelo pomembni in tesno povezani z našo svetlo prihodnostjo. Če nam bo mar za to, kakšno sled puščamo in kaj o nas poročajo, se bomo lahko odzivali, prilagajali okoliščinam in potrebam. Zato je vedno dobro **prisluhniti** pomembnim osebam iz naše lokalne skupnosti, **slišati**, kaj imajo o nas za povedati in **prebrati**, kaj o nas pišejo mediji. Iz pogostosti objav in njihove vsebine, načina, kako informacije posredujejo, kje je objavljeno, koliko je tega in kakšno mesto v mediju so nam namenili, so informacije, ki bi nas morale zanimati, če želimo delovati dolgoročno.

Delno je spremljanje odzivov povezano tudi z aktivnostmi **evalvacije**, ocenjevanja uspešnosti našega projekta iz različnih zornih kotov. Med njimi je verjetno najpomembnejše zadovoljstvo uporabnikov.

Vsaka dobra iniciativa v nekem trenutku preraste okvire in počasi zamre ali pa se preobrazi, na novo organizira in zaživi bolj profesionalno obliko svojega delovanja. Dober namen ni dovolj, da bi lahko preživel in obstal. Obstanemo in celo napredujemo pa lahko, če upoštevamo vseh pet 'nebodijhtreba' in jim namenimo del svojega časa kot del rednih delovnih obveznosti.

Članek je nastal ob prebiranju letnega poročila o medijskih objavah, ki jih za Slovensko karitas vsak dan pripravlja podjetje **PressClipping iz Maribora**. V dnevnem medijskem poročilu spremljajo tudi, kaj se piše o Karitas v Sloveniji. Letos so vodje projektov pri načrtovanju letnega načrta za 2022 tudi upoštevali te objave in jim dali večji poudarek z namenom, da s programi še bolje odgovorijo na potrebe uporabnikov. Vsebina članka nima znanstvene osnove in je rezultat 25-letnih izkušenj dela v nevladnem sektorju in manjših organizacijah, ki izvajajo dobrodelne projekte in osveščevalne akcije.

karitas mladih



KORAKI ZA VZPOSTAVITEV ALI NADGRADNJO MLADE KARITAS

Luka Oven

YoungCaritas pri Caritas Europa je pripravila priročnik z naslovom **Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas**. V tej in naslednjih številkah bomo priročnik povzeli in prilagodili zglede na potrebe youngCaritas v Sloveniji. Spoznali bomo tri poglavja, ki vam lahko pomagajo pri vaših začetkih pri vzpostavitvi youngCaritas v sklopu Župnijske karitas. Vedno se lahko obrnete tudi na koordinatorske youngCaritas na najbližjo škofijsko Karitas.

1. Mlada Karitas – kaj in zakaj
 - Opredelitev
 - Osnovna vizija
 - Mladi v Karitas
 - Zakaj Mlada Karitas?
2. Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas
 - Pripravite svojo organizacijo na sodelovanje mladih
 - Sodelujte z mladimi
 - Ocenite in proslavite
3. Študije primerov in dobre prakse
 - Mladi kot udeleženci projekta
 - Mladi kot aktivisti
 - Mladi, ki se ukvarjajo z dobrodelnostjo

1. Mlada Karitas – kaj in zakaj

Opredelitev Mlade Karitas

YoungCaritas ali Mlada Karitas je področje znotraj mreže Karitas v Sloveniji, katerega cilj je povečati vključenost mladih na Slovenski, škofijskih in župnijskih Karitas in dati mladim odgovornost za njihovo sodelovanje.

Cilji Mlade Karitas so:

- uporabljati socialno vzgojo kot orodje za motiviranje mladih, da so odgovorni člani družbe in delajo za skupno dobro
- omogočiti udejstvovanje mladih ter večjo prepoznavnost v mreži Karitas in spodbujati komunikacijo med mlado civilno družbo in Karitas
- povečati sodelovanje mladih v projektih, strukturah in akcijah Karitas



- graditi most med mladimi in starejšimi prostovoljci Karitas

Področje youngCaritas je tako raznoliko kot mreža Karitas v Sloveniji in se razlikuje glede na lokalne potrebe. Trudimo pa se, da se vedno nahaja znotraj širšega nacionalnega in tudi evropskega konteksta.

Mlada Karitas v praksi:

- lahko ima obliko stalne/trajne strukture ali začasnega projekta ali aktivnosti;
- je lahko namenjena otrokom, mladostnikom, študentom ali mladim odraslim do 35 let;
- lahko se osredotoči na dobrodelnost ali na družbeni aktivizem;
- lahko je prisotna na župnijski, škofijski ali državni ravni.

Osnovna vizija Mlade Karitas

Novembra 2018 smo se predstavniki youngCaritas iz članic Caritas Europa zbrali na Dunaju na prvi evropski konferenci youngCaritas o socialni vzgoji in prostovoljstvu, ki jo je organizirala mreža Mlade Karitas v Evropi (partnerstvo 6 organizacij članic), kar je sprožilo razpravo o nujnosti povečanja angažiranosti mladih v članicah Caritas Europa.

Udeleženci konference so oblikovali skupno vizijo, poslanstvo in cilje Mlade Karitas. Oblikovali so 'Dunajsko deklaracijo', ki je skupna izjava mreže Caritas Europa, za katero smo se kot gibanje youngCaritas Europa odločili, da bi Karitas naredili privlačno mesto za mlade in jim dali priložnost služiti drugim, se učiti od njih in graditi odnose, ki so obojestransko koristni. Na podlagi Dunajske deklaracije o youngCaritas smo tudi v Sloveniji pripravili deklaracije za ustanovitev in razvoj youngCaritas, tako na Slovenski karitas kot tudi na nekaterih Škofijskih karitas.

V času razvoja youngCaritas smo prepoznali temeljne vrednote in usmeritve, ki narekujejo naše delovanje na področju mladinskega dela:

1. Udeležba

Mladim ponujamo participativne priložnosti za sodelovanje, kjer lahko soustvarjajo projekte in aktivnosti. Poslušamo njihove glasove in naredimo prostor za njihovo pobudo. Skupaj smo si prizadevali zagotoviti smiselno sodelovanje mladih. Na lestvici udeležbe se nameravamo povzpeti na najvišjo letvico.

2. Raznolikost

Delamo v različnih kontekstih z mladimi iz različnih verskih okolij. Čeprav smo po svojem izvoru katoliška organizacija, kar oblikuje našo identiteto, želimo zagotoviti, da omogočimo vključevanje in sodelovanje vseh. K misiji Karitas se lahko pridruži vsak mlad človek, ki deli naše vrednote, ne glede na svoja osebna prepričanja.

3. Mladinska perspektiva

Mladim dajemo priložnost, da izrazijo svoje lastne vizije: o svojem življenju še posebej, in o družbi na-

sploh. Želimo slišati njihove raznolike glasove, sanje in cilje, tudi (ali še posebej), ko dvomijo o »statusu quo«. Poslušamo jih, ko govorijo o temah, povezanih z mladimi, pa tudi o vseh drugih temah, saj menimo, da mora Karitas perspektivo mladih vključiti na vsa področja svojega delovanja.

4. Zavezanost

Zavzetost mladih je treba sprejeti kot vrednoto od najvišje ravni odločanja v organizaciji do ravni vseh zaposlenih in sodelavcev, ki sodelujejo z mladimi prostovoljci. Caritas Europa se je v svojem strateškem okviru 2021–2028 zavezala k sodelovanju mladih, tako da ga je postavila za enega od stebrov, ki podpirajo vsa področja delovanja Karitas.

5. Naložbe

Čeprav mladim pogosto ponujamo predvsem priložnosti za prostovoljstvo, se zavedamo, da prostovoljstvo ni brezplačno, tudi če prostovoljci niso plačani. Mladim moramo zagotoviti potrebna sredstva in priložnosti, da se vključijo na način, ki jim omogoča, da se razvijajo, se učijo, uspevajo in rastejo kot človeška bitja.

MLADI se PREDSTAVIJO

Ojla, sem Zala in obiskujem gimnazijo Šolskega centra Celje. Kontakt za youngCaritas sem dobila preko programa MEPI, v katerega sem tudi vključena. Sem novinka in nestrpno čakam na vse izkušnje, ki jih bom pridobila s prostovoljstvom.

Prostovoljstvo: Že nekaj let sodelujem kot animator-ka oratorijev v domačem kraju. Odkar sem lahko, pa redno obiskujem priprave za gasilska tekmovanja, ki so na žalost zdaj malo omejene. ■

Hobiji: Prostega časa je vedno manj, vendar se zmeraj najde za kakšno dobro knjigo, peko slaščic ali odkrivanje zelenih kotičkov Slovenije.

Najljubša hrana: Očetova pica, narejena po posebnem receptu.

Najljubši kraji za izlet v Sloveniji: Bovec, Izola ali pa Metlika. Prijazni domačini, dobra hrana in gore, morje ali reke je vedno dobra kombinacija.

Najljubša pesem: trenutno Siddharta – Ledena v izvedbi BQL

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Doma, v viseči mreži. Po možnosti s knjigo ali blokom in svinčnikom.

Najljubša slovenska beseda: Vrtnica. Ko sem bila mlajša, sem jo izgovorila kot »vltnica«.





DOGAJA se

Dobrodelno okrog Slovenije. Dogodek, pri katerem smo kot partnerji prvič sodelovali lani, bo tudi letos povezal Slovenijo. Po dobri izkušnji in pripravljenosti za sodelovanje nekaterih župnijskih Karitas vas bomo tudi letos nagovorili k sodelovanju. Podrobnosti o projektu in potek trase na www.youngCaritas.si.

na obisku

14

ČUT ZA POMOČ JE ŠE GLOBOKO V NAS

Marjana Plesničar Jezeršek

Tokrat vam v rubriki *Na obisku* predstavljamo novega ravnatelja Škofijske karitas Koper, g. **Tihomirja Busijo**. Škofijski Karitas se je pridružil že v lanskem letu, ko je zaradi bolniške odsotnosti ravnateljice nastopil kot vršilec dolžnosti ravnatelja, s 1. februarjem pa ga je predsednik ŠKK, škof Jurij Bizjak, za obdobje petih let imenoval za ravnatelja ŠK Koper. Obiskali smo ga in mu zastavili nekaj vprašanj.

Za začetek vas prosim, da se nam na kratko predstavite.

Sem poročen, oče petih odraslih otrok in dedek štirim vnukom. Pred enajstimi leti me je pokojni škof g. Metod posvetil za stalnega diakona. Rad imam naravo in živali. Tako imamo v Izoli, kjer sem doma, oljke ter različne živali; kokoške, zajčke, včasih račke, gosi, zadnja leta pa me najbolj sprosti, ko na pašo peljem naše koze.

Že desetletja sodelujem v izolskem župnijskem gospodarskem svetu. Na škofiji Koper sem zaposlen že vrsto let. Kot ekonom škofije sem opravil različne naloge.

Kako ste do zdaj sodelovali s ŠK Koper?

Kot ekonom škofije Koper sem leta bil v nadzornem svetu Slovenske karitas ter v nadzornem svetu ŠKK.

Rad sem skupaj z ženo hodil na Klic dobrote v Celje. Lahko bi rekel, da sem s Karitas bolj simpatiziral, kot pa se z njo profesionalno ukvarjal. Od vedno pa sem občudoval moške in žene, naše prostovoljce, na katerih Karitas stoji.

Kaj vam pomeni škofovo imenovanje na mesto ravnatelja ŠK Koper?

Ker je bilo v lanskem letu v ŠKK treba rešiti nekaj finančnih in kadrovskih stvari, je škof Jurij zaradi bolniške odsotnosti takratne ravnateljice Jožice Ličen poslal mene, saj je skrb za uboge ena od razsežnosti poslanstva stalnega diakona, skrb za finance pa ekonom. Sčasoma se je pokazalo, da bo ŠKK potrebovala novo vodstvo, in tako sem ob svojem delu ekonoma škofije Koper sprejel še to delo v ŠKK. Ob veselju, da



imam škofovo zaupanje, se zavedam nove naložene mi obveznosti.

Vam je od lanske jeseni do zdaj že uspelo spoznati, kako deluje ŠKK, ter njene prostovoljce in zaposlene?

Počasi spoznavam različne programe in ljudi v okviru Karitas. V pastoralnem domu Stella Maris v Strunjanu smo za sodelavce ŠKK organizirali skupni vikend prostovoljcev in zaposlenih, pa tudi enodnevno srečanje. Žal je zaradi korone vse malo drugače, kot bi si želel, tako da sem marsikaj in marsikoga sicer že spoznal, zavedam pa se, da je pred menoj še veliko dela.

Kakšni so vaši kratkoročni in mogoče tudi tisti bolj dolgoročni načrti za ŠKK?

Trenutno poteka selitev uprave v Ajdovščino. Kot izziv vidim spopadanje z različnimi poročili ter birokratskimi zahtevami s strani države, preučujem, ali je glede tega možno olajšati delo na terenu. Graditi želim dobre odnose med sodelavci Karitas. Kar nekaj je dolgoročnih ciljev, npr. pritegniti k delu čim več novih prostovoljcev, razširiti mrežo Mlade Karitas po celotni škofiji, razširiti program Popoldan na Cesti po škofiji ...

Kje vidite največje prednosti in kje izzive, ki čakajo na razrešitev?

Prednost naše Karitas so na prvem mestu prostovoljci ter darovalci, ljudje, ki svoje darove in prosti čas darujejo za pomoč sočloveku. Že kot v. d. ravnatelja sem moral rešiti marsikateri izziv. Kot sem že omenil, je eden od izzivov pridobiti čim več novih prostovoljcev, tudi povezovati zaposlene in prostovoljce, pa delo na medsebojnih odnosih vseh, ki so vključeni v Karitas (sodelavci in naši uporabniki) ...



**Kaj bi za zaključek sporočili bralcem Žarka dobrote?**

Ko hodim po terenu, mi včasih potarnajo, da je premalo novih prostovoljcev, in da so se tisti, ki so aktivni, postarali. V sebi sem globoko prepričan, da je čut za pomoč še vedno živ v vseh nas, zato ljudi, ki so pripravljeni pomagati, ne bo zmanjkalo.

Ijubezen je iznajdljiva**IGRAČA ZA NASMEH: TO JE VZGOJA ZA VREDNOTE**

Otroci iz skupine Medvedkov in Nives Matijašič, dipl. vzgojiteljica, Vrtec La Coccinella Piran, enota Piran

December: mesec pričakovanja najlepših praznikov, mesec pravičnih dni, za naše malčke pa tudi mesec pričakovanja daril ... V vrtcu La Coccinella Piran, in sicer v skupini Medvedkov iz enote Piran, smo se odločili, da letošnji december obogatimo z vzgojo za srčne vrednote, da bomo občutili veselje ne le ob prejemanju daril, temveč tudi v obdarovanju drugih. Skupaj s starši smo na roditeljskem sestanku sklenili, da v pričakovanju prihoda dobrih mož tudi sami za nekaj postanemo dni božički in izpeljemo dve humanitarni akciji: prvo smo si izmislili sami in jo poimenovali Podarimo igračo za nasmeh, v drugi pa smo zbirali oblačila, ki smo jih že prerasli. Tako smo otroci prine-



sli v vrtec vsak po eno igračo (nekateri so jih prinesli tudi več), naše mamice pa so prinesle tudi oblačila, ki jih ne potrebujemo več. S tem smo želeli podariti nasmeh tistim otrokom, katerih naslova božiček nima in do njih ne bi mogel priti. Prav tako smo zbrali oblačila za otroke in odrasle, ki jih potrebujejo, pa jih ne morejo kupiti. Štirinajstega decembra smo vse predali ge. Brigiti s Karitas, ki je poskrbela, da je vse prišlo do novih uporabnikov.

Zelo smo veseli, da smo lahko podarili nasmeh drugim otrokom in jim polepšali praznike. V srčkih smo začutili prav posebno srečo, ki je ne moremo opisati. S svojo igračko smo podarili tudi delček svojega srca. Lepo je biti dober in pomagati drugim!

Hvala vsem staršem, ki so bili pripravljeni sodelovati. Svoje otroke smo obogatili s pomembno življenjsko izkušnjo: to je vzgoja za srčne vrednote, s katerimi lahko skupaj ustvarimo boljši jutri za vse nas.

**MALA POT DOBRODELNOSTI**

Jože Hozjan

Papež Frančišek je v svoji okrožnici Hvaljen, moj Gospod, zapisal: »Zgled svete Terezije iz Lisieuxa nas vabi, naj z majhnimi koraki hitimo po poti ljubezni in naj ne izpustimo priložnosti za prijazno besedo, nasmeh, še tako neznamno dejanje, ki seje mir in prijateljstvo.«

In v isti okrožnici piše: »Spet moramo začutiti, da potrebujemo drug drugega, da smo odgovorni za druge in za svet in da se splača biti dober in pošten.«

Sveta Terezija Deteta Jezusa je znana po mali poti do svetosti. Sama se je imela za majhno, in tako (kot pravi sama) ni bila sposobna velikih dejanj, ampak malih vsakdanjih dejanj ljubezni. Živela je v karmeličanskem samostanu in kot redovnica ni zapuščala samostana. Pa je kljub temu naredila veliko (kot sama pravi) malih dobrih del. Veliko je molila za misijone, tako da

je postala zavetnica misijonov. Rada se je ponižala in opravljala taka dela, ki jih druge sestre niso želele delati. Sestram je delila dobre nasvete. Tudi drugim ljudem je dajala nasvete in molila zanje in za njihove potrebe. Do vseh je bila prijazna. Bila je tudi vesela redovnica in drugim delila nasmeh.

Zapisala je: »Svojo ljubezen ti morem pokazati s tem, da ti trosim cvetja, to se pravi: nočem ti odreči nobene žrtve v besedi ali pogledu. Vsako, tudi naj-neznatnejše delo, hočem opraviti iz čiste ljubezni do tebe.«

In še: »Bog si je zasadil v svojem vrtu velike svetnike, prave rože in lilije; a poleg njih si je vzgojil tudi drobcene, neznatne marjetice in vijolice. Vse pa imajo eno in isto nalogo: da razveseljujejo Božje oko, kadar zre na zemljo ... Cvetke same so tem popolnejše, čim radostneje in vestneje spolnjujejo božjo voljo.« To je Terezijina mala pot do svetosti mala pot v dobrodelno-



sti. In postala je velika in cenjena svetnica, h kateri se mnogi zatekajo in iščejo v njej zgled.

V čem pa je lahko naša mala pot svetosti, naša mala pot dobrodelnosti?

Tudi mi smo majhni in tudi mi nismo sposobni velikih dobrih del. Torej moramo tudi mi izbrati malo pot svetosti, malo pot dobrodelnosti male Cvetke, svete Terezije Deteta Jezusa, in malo pot dobrodelnosti, ki jo priporoča papež Frančišek.

Tako lahko tudi mi vsak dan delimo prijazno besedo doma, na delovnem mestu, na poti. Lahko delimo nasmeh (nič ne stane). Vsi imamo rajši vesel obraz, kot pa jeznega, čemernege.

Tudi mi smo lahko miroljubni. Sam Jezus blagruje miroljubne in jim obljublja nebeško kraljestvo. Lahko delimo prijateljstvo. Mnogi ljudje potrebujejo prijatelje, ker so osamljeni, ker nimajo nikogar, s katerim bi se lahko pogovorili.

Tudi mi smo lahko poštene in ne goljufivi. Dr. Anton Trstenjak v svojih knjigah poudarja, da smo bili Slovenci v preteklosti pošteni.

Prav tako lahko molimo za druge in z drugimi. Mnogi ljudje dandanes ne molijo več in ne znajo moliti.

Vsak dan lahko doma, na cesti in na delovnem mestu delamo stvari, ki jih drugi na marajo delati. Lahko smo dobri v majhnih stvareh. Če kdo potrebuje kruh (hrano), mu ga damo. Če kdo potrebuje denarno pomoč, mu damo, kolikor zmoremo. Če kdo potrebuje pomoč pri delu, mu pomagamo, kolikor znamo in moremo.

To je le nekaj primerov male poti dobrodelnosti. Če smo iznajdljivi, jih bomo našli še veliko. Toda pomembno je to: Tudi male poti dobrodelnosti nas vodijo v nebesa.

16



LJUDI OBLIKUJE VESOLJNA LJUBEZEN

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

Če hočemo napredovati v prijateljskem občestvovanju, se moramo dokopati do temeljnega, bistvenega spoznanja, to je zavedanja o vrednosti človeškega bitja, o trajni vrednosti vsakega človeka v katerikoli okoliščini. Če je vsakdo toliko vreden, je treba jasno in odločno povedati, da »samo dejstvo, da si rojen na kraju z manj viri ali z nižjo razvojno stopnjo, ne opravičuje, da nekateri ljudje živijo manj dostojanstveno« (iz Apostolske spodbude Veselje evangelija – Evangelii Gaudium). To je temeljno načelo družbenega življenja, ki ga običajno in kaj različno kršijo tisti, ki vidijo, da to ne ustreza njihovemu pogledu na svet ali ne služi njihovim namenom.

Vsako človeško bitje ima pravico do dostojnega življenja in celostnega razvoja in te temeljne pravice ne sme zanikati nobena država. Vsak jo ima, četudi zmore manj, četudi se je rodil ali odraščal z omejitvami; to namreč ne zmanjšuje neizmerne ga dostojanstva človeškega bitja, ki ni utemeljeno



na okoliščinah, temveč na vrednosti bitja samega. Brez zaščite tega temeljnega načela ni prihodnosti ne za bratstvo ne za človeško preživetje.

V nekaterih družbah to načelo sprejemajo le napol. Strinjajo se, da obstajajo priložnosti za vse, trdijo pa, da je to odvisno od vsakega posebej. Potemtakem ne bi imelo smisla »vlagati v to, da bi tisti, ki so počasni, šibki ali manj nadarjeni, mogli v življenju kaj doseči« (iz Apostolske spodbude Veselje evangelija – Evangelii Gaudium). Vlaganja v



korist slabotnih morda niso donosna, saj prinašajo manj obresti. Zato je potrebna močna in dejavna država, potrebne so ustanove civilne družbe, ki sežejo onkraj svobode učinkovitih mehanizmov določenih ekonomskih, političnih ali ideoloških sistemov, saj se resnično osredinjajo predvsem na ljudi in skupno blaginjo.

Nekateri se rodijo v premožnih družinah, deležni so dobre vzgoje, rastejo ob primerni hrani, so po naravi bolj sposobni. Ti zagotovo ne bodo potrebovali dejavne države in bodo hoteli le svobodo. Očitno pa to pravilo ne zadostuje za prizadeto osebo; na primer za nekoga, ki se je rodil v revščini, odraščal s pomanjkljivo vzgojo in s pičlimi možnostmi za zdravstveno oskrbo. Kjer se družba prvenstveno ravna po merilih svobodnega trga in učinkovitosti, tam za takšne ljudi zmanjkuje prostora in bratstvo bo tam bolj ali manj romantična puhlica.

Dejstvo je, da je samo »razglašanje gospodarske svobode v primeru, ko dejanske okoliščine mnogim onemogočajo udeležbo in ko se zmanjšuje dostop do dela, protislovno« (iz Okrožnice Hvaljen, moj Gospod – Laudato si'). Besede, kot so svoboda, demokracija ali bratstvo, izgubljajo pomen: »dokler bo naš družbeno-gospodarski sistem prispeval le eno žrtev in dokler bo en sam človek odrinjen, seveda ne moremo govoriti o svetovnem bratstvu« (iz poslanice 1. 5. 2019). Človeška in bratska skupnost si je sposobna prizadevati za učinkovito in trajno spremljanje življenjske rasti vseh, ne le pri zagotavljanju njihovih osnovnih potreb, temveč tudi zato, da bi se lahko kar najbolj izkazali, čeprav njihov donos ne bo najboljši, čeprav bodo napredovali počasi, čeprav ne bodo ravno učinkoviti.

Človeška oseba je s svojimi neodtujljivimi pravicami naravno odprta za stike. Globoko v sebi nosi željo po preseganju same sebe, ki jo uresničuje v srečevanju z drugimi. Zato »mora paziti, da ne bo nasedla nekaterim nesporazumom, ki se lahko rodijo iz napačnega razumevanja človekovih pravic in njihove absurdne zlorabe. Danes smo namreč priče vedno širšim individualnim – ima me, da bi zapisal individualističnim – zahtevam, ki pa prikrivajo podobo človeka, iztrgano iz slehernega družbenega in antropološkega okolja, skorajda neko vedno bolj brezčutno 'monado' (monas) (...). Če pravica slehernika ni skladno naravnana na najvišje dobro, končamo pri človeku brez omejitev, ki postane vir sporov in nasilja.« (iz govora v Evropskem parlamentu, Strasbourg, 25. 11. 2014)

DVIG DIGITALNIH KOMPETENC

Projektni partnerji Slovenska karitas, Škofijska karitas Ljubljana in Zavod Pelikan - Karitas smo v januarju 2022 začeli izvajati program **eSOS – spletna prepoznava socialnih stisk**, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO (digitalna preobrazba nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo).

Kdo želi povečati svojo digitalno pismenost? Sodelavci in prostovoljci Karitas? Naši prejemniki pomoči? Prijatelji, znanci, sožupljani? Za vse te skupine bomo po ŽK v ljubljanski nadškofiji izvajali praktična izobraževanja za dvig digitalnih kompetenc. Začnemo že marca 2022.

Gre za osnovne veščine uporabe ekranov in e-storitev, preko računalnika in pametnega telefona:

- brskalniki, iskalniki
- e-pošta, e-oblak
- uporabne aplikacije, da čim bolj izkoristimo pametni telefon (Viber, WhatsApp)
- sestanki na daljavo (Zoom)
- elektronska banka in plačevanje položnic
- samostojno elektronsko naročanje (uvajanje e-*napotnice*)
- uporaba storitev eUprava, eZdravje (upravne, davčne in zdravstvene storitve)
- spletni bonton, varnost na spletu
- uporaba identifikatorjev (certifikat, SMS-pass)
- elektronsko podpisovanje dokumentov

Vedno gre za praktično delo s telefoni in računalniki. Izvedemo tri srečanja (od tega eno na daljavo, po aplikaciji Zoom). Vsak udeleženec (član ŽK, uporabnik/prejemnik pomoči in kdorkoli se želi pridružiti) prejme gradivo, po možnosti tudi stik z osebo, ki mu bo v oporo po zaključku izobraževanja.

Če se bo izkazalo, da bodo udeleženci vse zgoraj omenjene veščine že dobro poznali in jih znali uporabljati, bomo izobraževanje prilagodili ter se posvetili učenju in uporabi drugih veščin in programov. Ponudba je torej v vsakem oziru prilagodljiva.

Izkoristite možnost brezplačnega usposabljanja in se oglasite na tina.petkovsek@lj.karitas.si ali pokličite na 01 439 21 30 ter se prijavite na naša obvestila v zvezi s programom ali obiščite spletno stran <https://www.karitas.si/esos>.



koper

POVEZANI V MOLITVI ZA ZDRAVJE, BOLNIKE IN ZDRAVSTVENE DELAVCE

Miljanka, Inka, Božidara

18

Župljani župnije Ilirska Bistrica so že nekajkrat poromali v Lurd. Zadnje takšno romanje je bilo organizirano pred petindvajsetimi leti. Udeležilo se ga je skoraj sto romarjev, potovali smo z dvema avtobusoma. Že kmalu po tem romanju smo predvsem tisti, ki smo se ga udeležili, čutili potrebo, da bi ta milostni kraj približali tudi vsem tistim župljanom, ki se zaradi raznih vzrokov ne morejo odpraviti na tako dolgo pot. Pri Karitas smo si želeli tudi nekaj duhovne ponudbe, ki bi dosegla večje število župljanov.

Praznik Lurške Matere Božje je takrat že bil tudi Svetovni dan bolnikov in odločili smo se, da ga praznujemo v molitvi za bolnike, zdravstvene delavce in vse tiste, ki skrbijo za bolnike. Dan oziroma popoldan oblikujemo sodelavke Karitas, tako da je čim bolj podoben dogajanju v Lurdu. Ob glavnem oltarju okrasimo kip Lurške Matere Božje, da jo imamo tudi vidno pred seboj. Enournu molitev pred sveto mašo oblikujemo sodelavke Karitas. Ob molitvi predstavimo spodbude, ki nam jih vsako leto nameni papež v poslanici ob svetovnem dnevu bolnikov. Molimo za bolnike, za zdravje, za vse, ki skrbijo za bolnike, in vsak za svoje potrebe. Sveta maša je darovana v čast Lurški Materi Božji za zdravje in pri njej sodelujemo sodelavke Karitas ter pevski zbor z ljudskim petjem. Zaključimo s petimi litanijami Matere Božje pred Najsvetejšim. Dan v tednu, ko praznujemo, se vsako leto spreminja, vendar je udeležba pri praznovanju vedno velika in čuti se veliko zbranost in zaupanje vseh v Marijino priprošnjo. V koronačasih, ko imamo omejitve števila vernikov v cerkvah, smo praznovanje pripravili



v obeh cerkvah v mestu – pri sv. Juriju in sv. Petru – in okrašeno Marijo pustili v cerkvi vsaj še do nedelje. S tem praznovanjem imamo vsaj nekaj dni v letu Lurd kar doma. Bogu hvala za vse milosti, ki nam jih Marija izprosi pri svojem Sinu. Tudi v teh težkih časih upamo na njeno pomoč.

NA PROGRAMU POPOLDAN NA CESTI SE DOGAJA

Tatjana Rupnik

Kljub razmeram, v katerih živimo se voditelji in prostovoljci programa Popoldan na Cesti trudimo, da bi delo na programu potekalo karseda nemoteno. Seveda programa ne moremo peljati v takšni obliki kot pred epidemijo, a dela nam ne zmanjka. V mesecu decembru smo poleg izvajanja programov na lokacijah uspešno izpeljali vse zastavljene projekte, tako Božično zgodbo kot adventne delavnice v različnih krajih, uspešna je bila tudi akcija Človek ne živi samo od kruha, kjer smo obdarili stanovalce štirih domov za starejše, uporabnike in stanovalce Varstveno delovnega centra Ajdovščina – Vipava ter zaposlene v Bolnišnici Sežana. Skupno smo razdelili nekaj manj kot 800 voščilnic, ki so jih izdelali otroci različnih osnovnih šol od Notranjske do Goriške. Stanovalci so bili zelo veseli vsakega pisemca, risbice in voščilnice, prav tako so bili prijetno presenečeni tudi vsi zaposleni v bolnišnici v Sežani, kjer se je zdravila naša Jožica Ličen. Predaja voščilnic je bila zelo čustvena in videti je bilo, da zdravstvenim delavcem zmanjkuje moči, volje in poguma. Nagovorili smo jih s pozitivnimi mislimi, voščili in željami, jim zagotovili, da smo z njimi, ter se jim zahvalili za ves trud, ki ga namenjajo obolelim





UMETNIKI ZA KARITAS OB KULTURNEM PRAZNIKU

Marjana Plesničar Jezeršek



v njihovi bolnišnici. Po nekaj dneh me je poklicala tudi naša Jožica in mi sporočila, da so se prišli osebno zahvaliti za vso pozornost, ki smo jim jo namenili z dobrimi željami. Vsaka beseda, vsako iskreno voščilo otrok jim je vlilo novih moči za delo v težkih razmerah.

Zahvalila sem nam je tudi direktorica bolnišnice ga. mag. Silvana Šonc. Iskrena HVALA vsem otrokom in njihovim mentorjem za vso pošto, ki so nam jo poslali.

Dan pred kulturnim praznikom smo se imeli tudi mi prešerno. Za otroke smo pripravili zanimiv počitniški program, na katerega se jih je prijavilo lepo število. Otrokom je bilo zelo pomembno, da so se po tednih karantene in izolacij ponovno srečali, se družili, igrali in se imeli lepo. Po skupnem čaju in igranju družabnih iger smo imeli ustvarjalno delavnico, kjer smo izdelovali že malce pomladne stvari – ja, ni kaj, vsi že pogrešamo pomlad, sonce, daljše dneve. Na igrišču pa smo nato pustili vso odvečno energijo. Po kosilu smo čas namenili Prešernu. V naši dvorani visi slika z lastnoročno napisano Prešernovo Zdravljico. Prostovoljec Luka je otrokom predstavil življenje našega največjega pesnika in vsak je imel možnost zrecitirati kakšno njegovo pesem. Seveda je bila najbolj poznana pesem o Povodnem možu, zapeli smo tudi našo himno.

Lepo je bilo, celo tako, da ko je mama ene od deklic prišla 10 minut prej, ji je hčerka odgovorila: »Ne, mama, še 10 minut sem lahko tukaj in 10 minut ne grem nikamor.« Hja, ni bilo druge, kot da mama lepo počaka.



Slovenski kulturni praznik smo, tako kot je že v navadi, obeležili s sveto mašo v ljubljanski stolnici sv. Nikolaja, ki jo je nadškof msgr. **Stanislav Zore** daroval za vse umetnike, še posebej za tiste, ki sodelujejo v projektu Umetniki za Karitas.

G. nadškof se je v pridigi najprej zahvalil vsem umetnikom, organizatorjem ter drugim ljubiteljem umetnosti in kulture. Sodelavce projekta Umetniki za Karitas je pohvalil kot zelo zveste sodelavce papeža Frančiška, ki nas nenehno opozarja, da imamo med seboj reveže, odrinjene, prezrte, pozabljene, pomoči potrebne ljudi, ob koncu pridige pa je umetnikom namenil še prošnjo ali spodbudo za njihovo delovanje: *»Dragi umetniki! Prosim vas, da vsako potezo s čopičem, vsak udarec z dletom, vsak zvok inštrumenta, vsak gib telesa, vsako stopanje iz sebe, da bi v drugem človeku našli svojega sogovornika, ki stopa v pogovor z vašim umetniškim izrazom, da vse to zajemate iz Njega, ki si je, po človeško govorjeno, vzel čas, da je*

19





ustvaril svet in življenje na njem; Njega, ki je z rokami in dihom svojih ust dal človeku telo in oživiljajočega duha. Bodite sodelavci Stvarnika, ko človeku razodevate lepoto. Bodite sodelavci Odrešenika, ko ljudem odstirate oči in odpirate srce za tisto Lepoto, ki bo po Dostojevskem rešila svet.»

Po maši je v Galeriji Družina likovna kritičarka **Ana-marija Stibilj Šajn** slikovito in navdihujoče predstavila razstavo Umetniki za Karitas, na kateri so razstavljena dela, ki so nastala v 27. likovni koloniji Umetniki za Karitas, pod geslom »Z očetovim srcem«. Dela so raznovrstna in odražajo ustvarjalno moč svojih avtorjev, ki so jih podarili zato, da bi pomagali ljudem v stiski. Darovi za likovna dela bodo tako letos namenjeni materialni pomoči družinam in pomoči družinam v Centru Bogdana Žorža.

S pesmijo so dogodek polepšali fantje iz **Vokalne skupine Inspiritu**, dogajanje je povezovala sodelavka Galerije Družina gdč. **Ana Čadež**, ki je prebrala tudi nagovor voditeljice projekta ge. **Jožice Ličen**. Razstavo je na koncu odprl g. nadškof Stanislav Zore.

Vse, ki bi želeli postati del zgodbe, ki povezuje lepoto in dobroto, prsrčno vabimo, da do konca meseca februarja obiščete Galerijo Družina in si med razstavljenimi deli izberete tisto, ki bo sporočilo očevskega srca poneslo tudi v vaš dom ali pisarno.

UMETNIKI ZA KARITAS V MESTNI OBČINI NOVA GORICA

Konec januarja smo v avli Mestne občine Nova Gorica odprli razstavo likovnih del, ki so nastala v 26. likovni koloniji Umetniki za Karitas, pod geslom »Vi ste luč sveta«. Za uvod sva navzoče pozdravili podžupanja ga. Damjana Pavlica in jaz kot predstavnica ŠK Koper. Nato je likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn pripravila zanimivo predstavitev ustvarjalcev in njihovih del, ki odsevajo luč njihovih ustvarjalnih src ter ubrano lepoto barv, preliti na platna. S svojimi glasovi so dogodek polepšali fantje iz Vokalne skupi-



ne Lijak 1883 Vogrsko, za konec pa nas je predsednik Goriške območne karitas g. Cvetko Valič kratko nagovoril in razstavo odprl. Hvala sodelujočim in vsem, ki ste se odprtja razstave udeležili, ter hvala vsem, ki si boste do konca meseca februarja vzeli čas in si razstavo ogledali. Vabimo vas, da si izmed razstavljenih del izberete tisto, ki prižiga luč tudi v vašem srcu, ter s svojim darom prispevate za pomoč družinam in posameznikom v stiski.



OTROCI TI DAJO OGROMNO LJUBEZNI

Naša prostovoljka **Marina Salihović**, ki že vrsto let deluje v Istrski območni karitas, ni samo prostovoljka Karitas, ampak ima v življenju še eno veliko poslanstvo. Deluje kot rejnica. Konec preteklega leta je s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti prejela priznanje za dolgoletno in uspešno izvajanje rejniške dejavnosti, zaradi česar smo nanjo iskreno ponosni. Ob tej priložnosti nam je zaupala svoj pogled na rejništvo, v drugem delu pa je svojo zgodbo predstavila ena od njenih rejenk.

Rejništvo

Marina Salihović,

Že kot otrok sem se seznanila z rejništvom. Izhajam iz rejniške družine iz Pirana. Moja mama je bila rejnica. Nikoli nisem čutila, da bi bila zaradi rejniških otrok prikrajšana za materino ljubezen ali kaj drugega.

Sama sem se z rejništvom začela ukvarjati čisto slučajno. Zazvonil mi je telefon in socialna delavka ga. Jadranka me je vprašala, če bi za par mesecev vzela dva brata, ker so starši zaradi alkoholizma na odvajanju. Teh par mesecev se je zavleklo v kar trinajst let –



ko sta se izšolala in odšla svojo pot. Tako so se otroci začeli vrstiti en za drugim.

Vsak otrok pride s svojim težkim nahrbtnikom (strahu, žalosti, jeze in še kakšne bolezni za dodatek). Počasi ga razbremenjuješ in pridobiš njegovo zaupanje. Sprejeti ga moram takega, kot je, ga imeti rada. Spoštovati moram njega in njegove starše, saj nikoli ne vemo, kakšna je njihova zgodba.

Ko sem pred leti začela pomagati na Karitas, nobena od sodelavk ni vedela za moje otroke. Spoznali pa so mojo hčer, ki je svetlolasa z modrimi očmi. Neka dne pa je prišla na Karitas deklica z ogljeno črni lasmi in očmi in iskala svojo mamo. Sodelavke so mislile, da ni prišla na pravi kraj, a je povedala, da je njena mama Marina. Malo so se čudno pogledale in si mislile, kako da je moja hči tako temna. Takrat sem jim pojasnila, da je deklica v rejništvu.

Od teh otrok se zelo veliko naučiš. Dajo ti ogromno ljubezni. Res je, da ni vedno lahko, da so vzponi in padci, vendar se vedno poberemo.

Rejništvo je dar, klic ali kakorkoli ga kdo želi imenovati. Nikoli nisem obžalovala tega, kar delam. Otroci so luč in vse dobro, kar si lahko zaželimo. Naše delo je, da jim pomagamo in jim stojimo ob strani.

Res pa je, da naše delo, ki mu posvečamo 365 dni na leto, 24 ur na dan, ni nikjer priznано. Naša nagrada za to delo je tako majhna, da ni vredna omembe. Upamo, da se bo kaj spremenilo in da bo lahko slovensko rejništvo kvalitetno raslo še naprej.

Imela sem skoraj sedem let. Jutro, ko sem se zbudila, je bilo burno. Okoli mene so ropotali, kričali ...

Na vratih sem zagledala dve gospe. Ena mi je podala roko ter mi dejala, da greva v trgovino kupit zobno ščetko. Iskreno povedano mi je bilo v tistem trenutku lepo, saj sem razmišljala le o tem, kar mi bo prijazna gospa kupila. Čez kake pol ure smo prispeli v krizni center.

Tam sem od kolektiva dobila za darilo veliko puha-sto belo ovčko. Sedaj se zavedam, da je bila moja življenjska pot od tistega trenutka zaznamovana. Včasih

se vprašam, kaj bi bilo, če se ta ključni dogodek ne bi zgodil. Verjetno ne bi iz mene nastalo nič dobrega. Tako sem čez kak teden prispela k moji rejnici.

Na vratih med dnevno sobo in kuhinjo je stal rjavolas fantek z velikimi rjavimi očmi ter me navdušeno dočakal. Na nogah je imel zelene krokse krokodila. Takoj sem se vključila v okolje. Toplo, lepo, prijetno in domače sem se počutila.

Z leti sem počasi odrasčala in dojemala, kaj vse se je zgodilo. Rejnica mi je v življenju vedno stala ob strani. Prebijala se je z menoj skozi moje vzpone in padce in vedno je bila moj steber.

Moram priznati, da je bilo včasih težko. V šoli so me imeli za ubogo deklico ter me trpinčili. Rejnica mi je vedno dejala, da nisem uboga, saj je vedela, da to sovražim slišati. Dejala mi je, da sem k večjemu bogatejša, saj imam dva očeta in dve mami.

Tako sem sedaj, po dvanajstih letih, odrasla v razumevajočo osebo z veliko bogatimi izkušnjami ter z izobrazbo.

Nič mi ni žal, da sem prišla v rejniško družino. Pravzaprav obratno, hvaležna sem, saj imam tlakovano pot za nadaljnje življenje in ob sebi imam družino, ki me razume, spoštuje in sprejema tako, kakršna sem, ter mi je v podporo.

Otrok, ki odraste v rejniški družini, v kakršni sem jaz, bo vedno srečen otrok, ki ceni najpomembnejšo stvar, ki se imenuje družina – ne glede na to, da ni krvno povezana.



POGLED V LETO 2013

Od jeseni 2021 do konca leta 2013 smo v rubriki V luči strokovnosti objavljali strokovne članke na temo vodenja pogovora in svetovanja. Tokrat smo izbrali članek iz marca 2013, katerega vsebina je še vedno zelo aktualna.

Pogovor

Nataša Urh

22

Umetnost vsakega dobrega pogovora je postavljanje pravih vprašanj. Predpogoj za postavljanje dobrih vprašanj pa je aktivno poslušanje. Postavljanje pravih vprašanj je hkrati tudi osnova vsakega svetovalnega pogovora. Bistvo postavljanja vprašanj naj bi namreč bilo, da sogovorniku odpiramo nova obzorja in da preko vprašanj, ki mu jih postavljamo, sam prihaja do novih ugotovitev in spoznanj. To, kar človek sam spozna, je precej dragocenejše od tistega, kar mu vsilimo drugi, pa čeprav je naša želja lahko zelo dobronamerna.

Stara modrost pravi, da nikoli ne sodi človeka, če nisi vsaj en dan hodil v njegovih čevljih. Ker nismo »v čevljih« svojega sogovornika, nikoli ne moremo vedeti, katera rešitev problema bi bila zanj najboljša, zato ni prav, da mu »vsiljujemo« določene naše rešitve in vizije. Vsak človek je namreč svet zase in vsakdo doživlja stvari po svoje. Ker pa nismo v sogovornikovi koži, lahko stvari vidimo precej širše, dvignemo se nad problem, v katerega je vpleten sogovornik, zato imamo širšo perspektivo, ki jo lahko s postavljanjem pravih vprašanj širimo tudi sogovorniku. Če morda vidimo rešitev za sogovornika, s postavljanjem vprašanj preverimo, ali jo kot rešitev vidi tudi sogovornik. Če je tako, ga vodimo po tej poti, drugače raziskujemo naprej.

Poznamo veliko tipov vprašanj. Pomembno je, da v pogovoru uporabljamo različne tipe vprašanj. **Otvoritvena vprašanja** so namenjena temu, da prebijemo led in sogovornika sprostimo. Če je npr. prišel v našo pisarno, ga vprašamo: *Ste nas lahko našli? Ste našli prosto parkirišče? Vam lahko ponudim sok ali vodo?* Če pa gremo k uporabniku na dom, morda rečemo: *Kako se počutite danes? Kaj ste danes počeli? Se vam je kaj zanimivega zgodilo?* Ko prebijemo led in začutimo, da se je sogovornik sprostil, začnemo z **uvodnimi vprašanji**: *Mi lahko (še enkrat) poveste, s kakšnim namenom ste danes tukaj? Ali lahko razložite celotno situacijo? Kako ste do sedaj reševali ta problem?* Pri teh vprašanjih sogovorniku pustimo čim bolj prosto pot. Dovolimo mu, da zgodbo pove tako, kot jo vidi. Z aktivnim poslušanjem mu sledimo in povzemamo določene dele zgodbe ali problema. Z **informativnimi vprašanji** začnemo zbirati podatke, da dobimo širši

vpogled v zgodbo: *Koliko otrok imate? Kako dolgo že živite v tem stanovanju? Kje ste živeli prej? Kdaj se je začelo to dogajati? Ali lahko razložite, kako ...?* Ko dobimo potrebne informacije, da razumemo situacijo, v kateri se je znašel naš sogovornik, z **odprtimi vprašanji** pridobimo širši pregled nad problemom in govorcu omogočimo, da usmerja pogovor. Z odprtimi vprašanji razširjamo tematike, spodbujamo pogovor o čustvih ter spodbujamo razmišljanje in vrednotenje. Odprta vprašanja so npr.: *Kakšen je vaš odnos z otroki? Kako se razumete z lastnikom stanovanja? Kako bi opisali svoj vsakdan? Kako se spoprijemate s finančnimi težavami?* Nasprotje odprtih so **zaprti vprašanja**. Pri takih vprašanjih je odgovor zelo omejen. Njihov namen je, da preverimo določeno informacijo ali sogovorniku na lep način odvzamemo besedo. Primer zaprtih vprašanj: *Ste se že kdaj pogovarjali o tem? Ali vaš sin obiskuje srednjo šolo? Hipotetična vprašanja* imajo zelo veliko moč za razvoj pogovora. Sogovorniku ponujajo nove možnosti, o katerih začne razmišljati: *Predstavljajte si, da bi se preselili – kako bi bilo to? Kaj bi za vaše otroke pomenilo, če bi jih prepisali na drugo šolo? Predstavljajte si, da vaši starši živijo v domu – kako bi bilo to videti? Z vprašanji za razčiščevanje* preverjamo, če je kaj nejasno: Če vas prav razumem, ste najemno pogodbo podpisali pred enim letom? Kaj hočete povedati, ko pravite, da vam tašča stalno teži? **Reflektivna vprašanja** pomagajo sogovorniku, da se vživi v kožo koga drugega: *Kako mislite, da na to zadevo gleda vaš mož? Kaj ste pripravljeni storiti, da bi vaš sin lažje sprejel, kar si želite vi?* Pri reševanju problemov je zelo pomembno, da sogovornika vedno **usmerjamo v prihodnost**: *Kako si predstavljate svoje življenje čez eno leto?* Poleg teh poznamo še kar nekaj tipov vprašanj. Najpomembnejše je, da se vedno **izogibamo vprašalnici ZAKAJ in jo nadomestimo s KAJ**. Pri besedi ZAKAJ se namreč ljudje postavijo v obrambni položaj, beseda KAJ pa zahteva natančne in opisne pogovore.

Geslo januarske nagradne križanke:

CELOSTNA EKOLOGIJA

Nagrajenci januarske nagradne križanke:

1. nagrada: **Jožica Podvršek**, Kidričevo
2. nagrada: **Jože Kuzma**, Beltinci
3. nagrada: **Marija Magajna**, Postojna

Nagrade za februar:

1. nagrada: **vrečka youngCaritas**
2. nagrada: **lonček: kuhajmo skupaj**
3. nagrada: **blok Karitas**

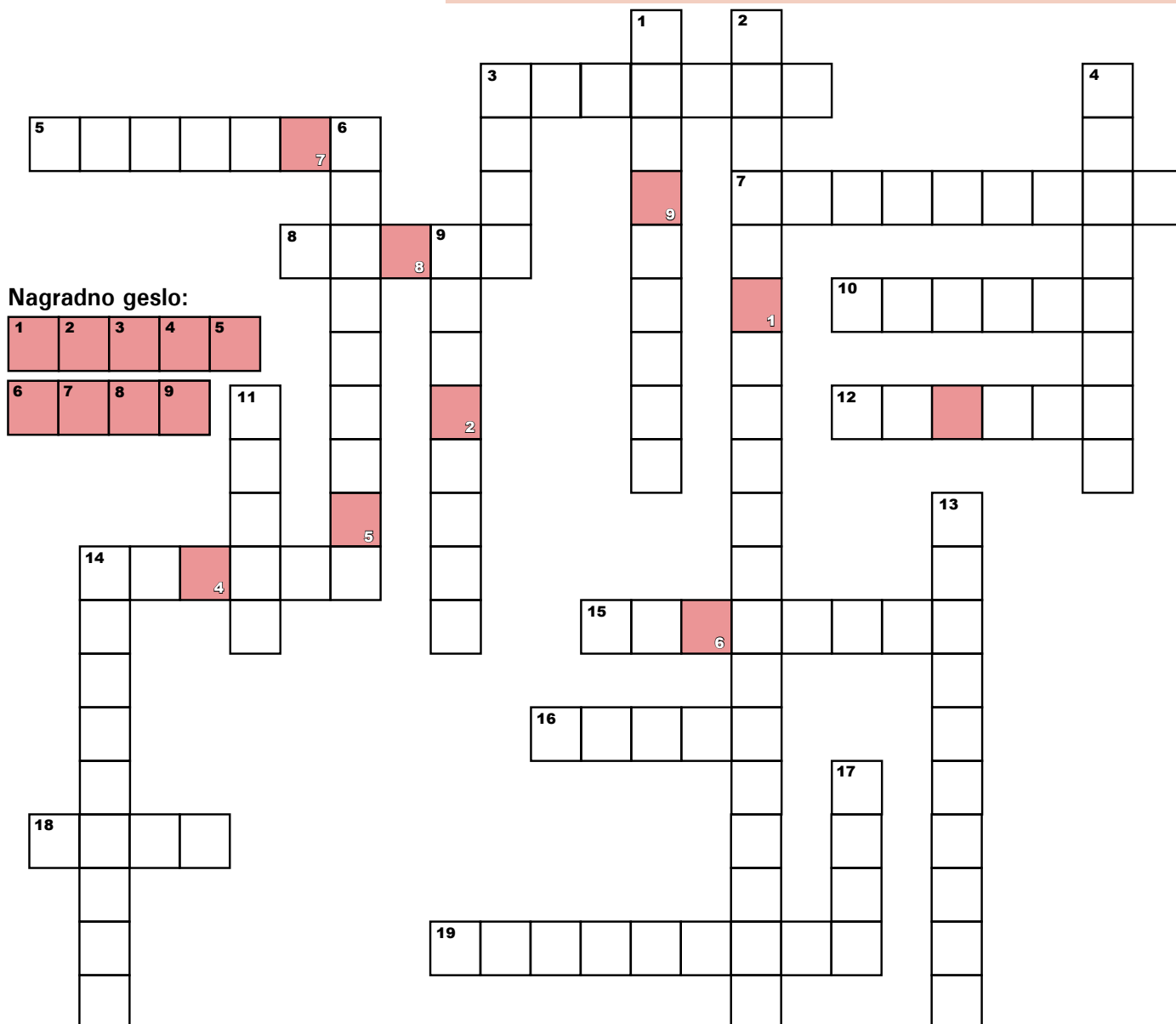




NAGRADNA KRIŽANKA

marec

Monika Nared



Nagradno geslo:

1 2 3 4 5

6 7 8 9

11

14

4

15

6

16

17

18

19

Vodoravno:

- 3 upodobitev Jezusovega trpljenja od zadnje večerje do smrti nakrižu
- 5 značilna roža pomladi
- 7 sredo po pustnem torku, prvi dan štiridesetdnega posta
- 8 kdo si je umil roke, a ne zaradi Korone?
- 10 dejanje, ki ga opravi grešnik, kadar želi pokazati svoj iskreninamen, da ne bo več grešil
- 12 hren ali (v velikonočni jedi)
- 14 pustna šema v kožuhi, z zvonci okrog pasu in posebnim pokrivalom, znana v vzhodni Sloveniji
- 15 dogodek, ko je Jezus zadnjikrat večerjal z učenci (apostoli), preden je bil izdan in usmrčen.
- 16 kdo iz Cirene je Jezusu pomagal nositi križ?
- 18 priljubljena pustna jed
- 19 priimek učenca, ki je izdal Jezusa

Navpično:

- 1 barva postnega časa.
- 2 katoliški praznik v spomin na dogodek, ko je angel Gabriel Mariji naznanil, da bo spočela od Svetega Duha
- 3 delna ali popolna omejitev uživanja hrane v določenem času, zlasti mesa
- 4 kaj so izvajali vojaki, da so si prislužili Jezusov plašč?
- 6 molitev, ki jo verniki molijo, ko se spominjajo Jezusovega trpljenja
- 9 Akcija Slovenske karitas v postnem času: 40 dni brez ____
- 11 izvirno slovensko ime za marec
- 13 dan, ko se ptički ženijo
- 14 grič, kjer so križali Jezusa Kristusa
- 17 dan pred pepelnico

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



V začetku februarja je škof Maksimiljan ustanovil Karitas mladih v Škofiji Celje. In mladi so že pripravljeni za delo ...



Gradiva za post so pripravljena, še malo in bodo šla na pot do župnij in župnijskih Karitas.



Stand up komika Uroš in Aleš sta se pridružila akciji 40 dni brez alkohola, zato so posneli njuno izjavo.



Tudi letos je bila na slovenski kulturni praznik v galeriji Družina odprta razstava Umetniki za Karitas, tokrat pod naslovom: *Z očetovim srcem.*

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

