

žarek dobrote

2/XXI
februar
2023

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 • • • Beseda zdravi

4 • • • Postno gradivo: Poglobimo postni čas

KARITAS 30+

4 • • • Pripadnost – biti del skupine Karitas

VARUJMO ŽIVLJENJE

5 • • • Pomen tekočine za zdravje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 • • • Izgorelost in stres na delovnem mestu

TO MORAMO VEDETI

8 • • • Spremljanje umirajočih

KARITAS MLADIH

10 • • • Prijava projektov na evropsko solidarnostno enoto

NA OBISKU

11 • • • Slovenija naju je sprejela kot izgubljenega sina

12 • • • Moč dialoga

13 • • • Poskrbi zanj!

14 • • • Praznovanje božiča v Skupnosti Srečanje

KOPER

15 • • • Duhovna obnova v Strunjanu

LJUBLJANA

16 • • • Družabni večeri za starejše

NOVO MESTO

17 • • • Nabirka Hofer za pomoč ljudem v stiski

18 • • • Srečanje sodelavcev Karitas črnomaljske dekanije

19 • • • Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Monika Nared •

NAPOVEDNIK

OBČNI ZBORI/PLENUMI

18. 3. Nadškofijska karitas Maribor

18. 3. Škofijska karitas Koper

18. 3. Škofijska karitas Murska Sobota

25. 3. Škofijska karitas Ljubljana

25. 3. Škofijska karitas Novo mesto

24. 3. Škofijska karitas Celje

»Ljubeznivost je pomemben dejavnik kulture dialoga, dialog pa je nepogrešljiv za življenje v miru, za življenje bratov in sester, ki se ne razumejo vedno – to je normalno –, a se vendarle pogovarjajo, poslušajo in skušajo razumeti drug drugega ter se srečati. Pomislimo samo na to, 'kaj bi bil svet brez potrpežljivega dialoga tolikih velikodušnih ljudi, ki so ohranili družine in skupnosti skupaj. Vztrajen in pogumen dialog ne dela novic podobnih sporom in spopadom, a vseeno umerjeno pomaga svetu živeti bolje' (Fratelli tutti, 198). No, ljubeznivost je del dialoga. Ne gre samo za 'bonton'; ne gre za 'oznako', za vljudnostno obliko ... Ne, tega ne mislimo tukaj, ko govorimo o ljubeznivosti. Gre namreč za vrlino, ki si jo je treba vsak dan ponovno pridobiti jo in izvajati, da gremo proti toku in počlovečimo naše družbe.«

*papež Frančišek,
iz homilije na zadnji dan v letu, vir: Vatican News*

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, Marjana 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 dobre
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

Foto: Zdenka Sfiligoj





tema meseca

BESEDA ZDRAVI

Mojca Kepić

Preventivna spodbuda 40 dni brez alkohola

Slovenska karitas s soorganizatorji Javno agencijo RS za varnost prometa, Zavodom Med.Over.Net in NIJZ spodbuja k preventivni akciji 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo za posledicami alkohola. Akcija je letos postala polnoletna in prepoznavna v slovenskem prostoru. Tokratna postna spodbuda se bo začela na pepelnično sredo, **22. februarja**, in se zaključila na veliko soboto, 8. aprila 2023.

Letošnja vodilna misel **BESEDA ZDRAVI** nas še posebej vabi, da prisluhnimo svojcem in otrokom alkoholikov, jim izrazimo podporo in sočutje. Otroci iz družin alkoholikov se morajo spopasti s številnimi stiskami. Velikokrat so prikrajšani za občutke varnosti, ljubezni in čustvene stabilnosti, kar jih zaznamuje tudi v odraslem življenju.

Preventivno akcijo 40 dni brez alkohola bomo začeli na pepelnično sredo, 22. 2. 2023, z novinarsko konferenco. Na prvo **postno soboto, 25. 2. 2023**, bo **romanje na Brezje** v znamenje solidarnosti z vsemi, ki se soočajo z alkoholom, njihovim najbližjimi. Po sveti maši bomo lahko prisluhnili pričevanju zdravljenega alkoholika. V nedeljo, 26. 3. 2023, bo na **Sveti gori** potekal **križev pot, molitev** pa bomo nadaljevali s sveto mašo v baziliki. V času akcije bo potekal tudi **literarni natečaj**, kjer bomo učence in dijake spodbujali k razmišljanju o uresničevanju življenjskega sloga brez alkohola ter k pisanju pesmi, zgodb, esejev, stripov. V zadnjih dneh pred zaključkom akcije bomo pripravili **okroglo mizo**, kjer bodo sodelujoči spregovorili

40 dni brez alkohola

o pozitivnih vplivih akcije, našem odnosu do alkohola in posledicah prekomernega pitja alkohola. V času akcije bomo s promocijskim materialom in oglasi spodbujali slovensko javnost k odločitvi in sodelovanju v preventivni akciji 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti in sočutja z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola.

Z letošnjim geslom želimo sporočiti, da otroci niso odgovorni za to, kar se dogaja v družini, predvsem za alkoholizem staršev. Otrokom je treba povedati, da so čudoviti in enkratni. Nagovarja nas, da glasba odpira srca. Igrivost prinaša veselje. Čas v dobri družbi nas bogati.

Ali veš?

- Samo zaradi posledic, ki se razvijejo izključno zaradi vpliva alkohola, še posebej v prometu in pri zdravju, v Sloveniji na dan v povprečju umrejo 3 ljudje. Posledice predstavljajo tudi veliko socialno in finančno breme za celotno družbo, ki se ne da izmeriti s številkami.
- Že pri koncentraciji 0,5 promila alkohola v krvi se verjetnost za povzročitev prometne nesreče **podvoji**.
- Približno vsaka deseta prometna nesreča nastane kot posledica alkoholiziranosti povzročitelja, pri nesrečah s smrtnim izidom pa povprečno vsaka tretja.

- Alkoholiziranosti ne moremo znižati s svežim zrakom, uživanjem olja, žvečilniki, saj je odvisna od razgradnje alkohola v jetrih.
- V Sloveniji zaradi alkoholizma trpi vsaka četrta družina. Izkušnja življenja s staršem alkoholikom otroka in mladostnika zaznamuje za vse življenje.

Vedi, da ...

Na vsakem izmed nas je odločitev, da **namesto alkohola raje izberemo DOBRE ODOSE, VARNOST V PROMETU in ZDRAVJE**. Naj nas v življenju razveseljuje prostovoljno delo, poslušanje



glasbe, pisanje dnevnika, sprehod, družabne igre, branje knjige, vrtnarjenje, duhovnost ... To je le nekaj možnosti, ki jih lahko izberemo namesto alkohola.

V akciji sodelujejo tudi Zavod Varna pot, Projekt Sporočilo v steklenici – www.nalijem.si, Žarek upanja, Društvo Abstinent, Društvo Up, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov, Zavod Vse bo v redu in Društvo Nacoa. Skupaj in vsak v svoji mreži drug drugega spodbujamo, da se nas čim več priključi akciji.

Dragi bralci, prostovoljci in sodelavci Karitas, 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 za posledicami alkohola. Vsak dan šteje!

POSTNO GRADIVO: POGLOBIMO POSTNI ČAS

Nina Stenko Primožič

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

Slovenska karitas tudi za letošnji postni čas pripravlja **gradivo za oblikovanje bogoslužja** s kratkimi postnimi razmišljanji za vsak dan, ki nas bodo nagovarjala k razmisleku o naši pripravi na Veliko noč ter k dejavni dobrodelnosti v naših življenjih. Besedila na različne načine osvetljujejo, kako lahko vsak postaja glasnik Ljubezni (govori dobre besede, dobro posluša, ustvarja za dobro drugih, moli za druge, se v občestvu svoje župnije pripravlja na sveto tridnevje). Razmišljamo o dobrih delih, h katerim kristjane kliče tudi dnevna Božja beseda, ter za njeno uresničenje prosimo v petkovih prošnjah za vse potrebe. Letošnji križev pot človeštva s kratkimi razmišljanji o vsem, s čimer se srečujemo v današnjem svetu, je napisala Jožica Ličen. Osnutek za homilijo pripravlja dr. Roman Globokar. Del gradiva je tudi predloga za srečanja odraslih skupin v župniji na temo **izgub v naših življenjih** in premagovanja le-teh.

Postno gradivo lahko uporabite ob srečanju Župnijske karitas, župnijskih pastoralnih svetov, zakonskih ali drugih skupin ali za obogatitev postnega bogoslužja.

Za otroke v sodelovanju z revijo Mavrica pripravljamo **postni plakat** na temo **ENO DOBRO DELO NA DAN**. Priložen bo reviji Mavrica, dodatne plakate pa bo na župnije poslala Slovenska karitas. Otroci bodo prejeli plakat – drevo, kjer bo pobarvano vse razen listkov na drevesu: ko bodo otroci naredili dobro delo, bodo pobarvali en listek, in drevo bo počasi ozelene-

lo. Tako bodo lahko vsak dan videli, da z dobrimi deli spreminjajo svet okrog sebe. Ker je dobrih del mnogo, smo za vsak teden pripravili nekaj predlogov. Podobno kot odrasle bomo tudi otroke iz tedna v teden spodbujali k dobrim delom ter ozaveščali o mnogoternosti dobrodelnosti: npr. pospravim, čeprav nisem razmetal; se nečemu odpovem in prihranjeni denar darujem; nekemu povem, za kaj sem mu hvaležen; pozorno poslušam prijatelja, ko mi pripoveduje; skuham večerjo; molim za tistega, ki mi gre na živce; molim križev pot ipd. Za vsak postni teden bodo pripravljene tudi kratke video spodbude, ki bodo dosegljive na spletni strani revije Mavrica in Slovenske karitas.

Katehete smo že spodbudili, naj sporočijo želeno količino plakatov, če bi jih še kdo želel, pa jih lahko naroči na povezavi <https://forms.gle/TbdrqkWK19CauPr8> oz. na e-naslovu nina.stenko@karitas.si.

karitas 30+

PRIPADNOST – BITI DEL SKUPINE KARITAS

Helena Zevnik Rozman

Če bi srednješolce vprašali, zakaj radi sodelujejo v kakšni večji prostovoljski akciji, kjer je veliko mladih, bi vam odgovorili: »Ker se imamo dobro in smo skupaj s prijatelji.« Pa mislite, da to ne drži tudi za starejše?

Zelo radi zahajamo v skupine, kjer se dobro počutimo, kjer ni prepričev, kjer se upošteva mnenje vseh članov, kjer smo sprejeti takšni, kot smo. To potrjujejo tudi odgovori udeležencev seminarjev Karitas oktobra 2022. V anketi smo jih najprej povprašali, kako pomembno jim je biti član Karitas. Skoraj 80 % jih je to ocenilo kot pomembno oz. zelo pomembno, le manjši delež sodelujočih temu ni namenjal večje pozornosti (manj pomembno 3 %, nepomembno 0,6 %). V nadaljevanju pa smo vse spodbudili, da sami povedo, kaj je tisto, kar jim omogoča, da se počutijo del Karitas. Če odgovore povzamem v dve skupini, so to dobri odnosi ter priložnost za pomoč ljudem v stiski.

Več kot polovica odgovorov se na naša na dobre odnose ali povedano še z drugimi besedami: *sprejetost s strani sodelavcev, da se dobro razumemo med seboj, dobra komunikacija med sodelavci in ŠK, druženje z drugimi člani, povezanost, iskrenost, zaupanje, sobivanje, da so v župniji sprejete pobude ŽK, da tam srečam ljudi, ki so mi po mišljenju in dejavnosti blizu, da je za vsakega na voljo psihična in duhovna pomoč, hvaležnost sodelavcev, ki so veseli, da si cel skupine, pripadnost, odlične sodelavke, moder vodja, možnost druženja ...*



Biti sprejet, potrjen v svoji biti, razumljen je nekaj popolnoma človeškega in to si želimo povsod. Tudi v službah, kjer smo vezani na pogodbe in je motivacija za vztrajanje v delovni skupini lahko tudi plača, napredovanje, funkcija. V današnjih časih, ko se kažejo vse večje potrebe po delavcih, pa tudi te spodbude ne bodo več dovolj in bo zelo pomembno, kakšni bodo odnosi in spoštovanje zaposlenih. V skupini prostovoljcev, kjer ti tradicionalni načini spodbude ne veljajo, je za vztrajanje ključno ustvarjanje dobrega zaupanja, sodelovanje, timsko delovanje, novi izziv, rast, skupne vrednote, navdušenje. Vse to gradi občutek vrednosti, sprejetosti in ustvarja dolgoročno pripadnost. Brez tega si prostovoljstva ne moremo predstavljati.

Po 30 letih delovanja je pred nami nekaj prelomnih let. Starejši, zelo pripadni sodelavci Karitas se počasi poslavljajo od aktivnega delovanja. Srednja in mlajša generacija pa še ni ponotranjila pripadnosti in se za prostovoljstvo odloča hipno, npr. na podlagi trenutnega problema, ki je morda medijsko bolj znan. Tako smo vsi postavljeni pred izziv, kako sprejeti nove, mlajše generacije in jim omogočiti, da se počutijo del družine Karitas.

Naj se vrnem k naši anketi. Druga večja skupina odgovorov, zakaj čutijo pripadnost Karitas, je bila, da lahko v Karitas pomagajo ljudem v stiski. Ali še z drugimi besedami: *aktivnost, sodelovanje, prostovoljnost, odprtost, rada pomagam ljudem, delati zastoj za človeka, ki to potrebuje, da smo pripravljeni pomagati, da se lahko vživim v vsakega človeka, empatija, hvaležnost prosilcev, predvsem starejših, občutek, da smo potrebni, da delamo nekaj koristnega, dobrega, vera brez del je mrtva itd.*

Karitas omogoča ljudem, da se počutijo izpolnjene, da notranjo potrebo po dobroti lahko nekje uresničijo. To potrebo izražajo tudi mlajše generacije – name se v zadnjem času obrača kar veliko ljudi, ki iščejo možnosti za sodelovanje. Ravno ta notranji čut za dobrotu je lahko za mnoge vstopna točka, da se s Karitas srečajo pri našem delu, ki ga z dobrimi odnosi in sprejetostjo lahko sčasoma spremenimo v pripadnost Karitas. Ali kot pravijo mladi prostovoljci Biserov: enkrat Biser, vedno Biser.

Ob koncu bi z vami delila še odgovore na vprašanje, na koga se obrnejo, ko imajo pri delu v Karitas težave. 76,9 % se jih obrne na svoje sodelavce v ŽK, 51,2 % na domačega župnika – predsednika ŽK ter 30,6 % na strokovnega delavca ŠK.

Mnogim je v spodbudo zakonec (21,3 %) ali drug družinski član (15 %); 12,5 % generalni tajnik ŠK, 10,6 % sodelavci SK; v manjšem obsegu tudi prijateljica (8,8 %) ali spovednik (1,9 %).

Odgovori vseh, ki ste sodelovali v anketi, kažejo, kako pomembna je skupina vaše ŽK, povezanost in

medsebojno zaupanje, saj ste si lahko najboljša podpora v težkih trenutkih.

Misel p. Karla Gržana o potrebi po sprejetosti:

V vsakem izmed nas je izjemno močna potreba, da bi bil prepoznan kot vreden. **Le ovrednoteni se lahko ovrednotimo – in vrednotimo; le spoštovani se lahko spoštujemo – in spoštujemo; le če niso v nas dvomili, če so v nas verjeli – verovali, lahko verujemo: vase, v Boga, v pomen bivanja, v bližnje – v slehernika v njegovem (p)osebnem poslanstvu. Kaj ti pomaga tisoč seminarjev o osebnosti rasti, če pa nimaš osebe, ki bi te vrednotila in zato sprejemala, spoštovala ... – ob kateri bi zmogel potrjen in zato radosten uresničevati to, s čimer si dar v času in prostoru zemeljskega bivanja?** Zato je duhovna okrepitev (Bog me sprejema, vrednoti in spodbuja k uresničevanju osebne poklicanosti) in prav tako srčna (vsaj nekdo – »oseba ljubezni«, ki odseva Božjo brezpogojno ljubezen, me vidi, vrednoti in vzpodbuja) nujnost, da sploh zmoremo živeti iz lastnega jaza – v osebnem ravnesju in družbeni konstruktivnosti.

Vir: Žarek dobrote, oktober 2008

Varujmo življenje

POMEN TEKOČINE ZA ZDRAVJE

Helena Zevnik Rozman

Če smo v preteklosti v tej rubriki pisali o vrednosti življenja v bolezni in starosti, v zadnjem času tudi o varovanju okolja, ki je pomembno za življenje, bomo v letošnjem letu namenili prostor za spodbudo k zdravemu načinu življenja. Z namenom spodbude vsakemu posamezniku, da nekaj naredi zase, hkrati pa tudi za dodatna znanja, ki nam lahko pomagajo pri delu z ljudmi v stiski, da jih bomo lažje spodbujali, da tudi oni lahko naredijo kaj zase in za svoje zdravje. Vsak mesec se bomo ustavili pri temi, ki je pomembna za naše zdravje.

Pomen vode v našem telesu

Voda je za zdravje zelo pomembna, saj predstavlja med 60 in 70 % telesne teže pri človeku. Pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje. Dejansko je telo vreča vode, v kateri neprestano potekajo življenjski procesi. Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva.

Telo izgublja vodo preko kože z znojenjem, preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z blatom. Pri normalni aktivnosti lahko z



znojenjem izgubimo do 1 litra vode dnevno, medtem ko pri enourni intenzivni vadbi ali pri visoki zunanji temperaturi izgubimo več kot liter vode na uro. Ne podcenjujte izločanja tekočine z znojenjem tudi pri boleznih.

Pomanjkanje vode v telesu

Pomanjkanje vode v telesu (dehidracija) je posledica premajhnega vnosa ali povečane izgube. Lahko je akutno pri intenzivni telesni dejavnosti, akutni driski, ali pa kronično, ki nastane zaradi nezadostnega nadomeščanja tekočin v daljšem obdobju. Lahko je blago, zmerno ali hudo, v najhujšem primeru lahko vodi celo v smrt.

Prvi znaki pomanjkanja vode so glavobol, utrujenost, izguba apetita, povečan utrip srca. Opazimo tudi zmanjšano prožnost kože in vlažnost sluznic. O stopnji dehidracije se najlažje orientiramo po barvi in količini urina. Temnejša kot je barva, večja je nevarnost za dehidracijo.

Subjektivni znak je žeja, ki pa je vsi ne zaznavajo enako. Predvsem starejši ljudje imajo zmanjšan občutek za žejo in ne čutijo potrebe po pitju.

Zaužijte dovolj tekočine

Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati. Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu, večino pa moramo nadomestiti s popitimi tekočinami. **Telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 litre tekočine dnevno.** Potreba po tekočini narašča s telesno težo (otrok do 10 kg potrebuje 1 l na dan), s telesno aktivnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku.

Pomembno je, da pijemo enakomerno preko celotnega dne. Začnimo dan s kozarcem vode in to naredimo še nekajkrat na dan.

Priporočljive tekočine

Za nadomeščanje tekočine se priporočajo pijače brez dodanih sladkorjev: navadna voda, mineralna voda ali različni sadni in zeliščni čaji ter razredčeni sveži sadni ali zelenjavni sokovi v razmerju 1:1 (kot del obroka).

Pitja vode ne smemo nadomestiti s pitjem kave, pravega čaja, gaziranih in alkoholnih pijač. Kofein in alkohol celo pospešita izločanje vode iz telesa.

Primerni napitki za starejše

Posebno pozornost je treba nameniti starejšim, ker so nagnjeni k dehidraciji. Večina starejših pije premalo, ker tega niso navajeni iz mladosti, ne čutijo žeje ali preprosto kar pozabijo. Včasih pitje tekočine namenoma izpustijo, da jim ni treba hoditi na stranišče.

Tudi za starejše so najbolj priporočljive pijače voda in nesladkani čaji, občasno pa se lahko uživajo manj sladki naravni sokovi in tekočine, ki jih dobimo s pomočjo jedi, ki vsebujejo večje količine tekočine (na primer nesladkani domači kompoti). Med bolj pripo-

ročljive tekočine prištevamo malo gazirane mineralne vode in mineralne vode, bogate z magnezijem.

V primeru, da je pri starejših potrebna pazljivost pri omejitvah tekočin iz zdravstvenih razlogov, je treba slediti navodilom zdravnikov.

Pitje energijskih pijač

V zadnjem času je zelo v porastu pitje energijskih pijač, vendar se v tem skriva veliko nevarnosti, čeprav se jih ne zavedamo. Energijske pijače so primerne za občasno uživanje pri zdravih odraslih ljudeh v zmernih količinah. Mešanje z alkoholnimi pijačami ima lahko usodne posledice, saj kofein delno zabriše delovanje alkohola. Glede na dokazane učinke na srce in ožilje se uživanje energijskih pijač odsvetuje ljudem z visokim krvnim pritiskom in bolnikom z boleznimi srca in ožilja. Ob večjih telesnih naporih lahko povzroči srčne aritmije ali celo hujše zaplete delovanja srčne mišice.

Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne teže toksikološko izpostavljeni bistveno večjim količinam sestavin, kot so kofein, taurin in glukonolakton v primerjavi z odraslimi. Ker nobena od »aktivnih« sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za otroke, mladostnike, nosečnice in doječe matere, se uživanje energijskih pijač tem občutljivejšim skupinam močno odsvetuje.

Več v literaturi:

Človeško telo in voda; NIJZ, <https://nijz.si/moje-okolje/pitna-voda/clovesko-telo-in-voda/>

Hidracija; Prehrana.si: [Hidracija - Prehrana](https://prehrana.si/Hidracija-Prehrana)

Načela zdravega prehranjevanja, upoštevajoč socialno-ekonomske determinante, NIJZ: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/nacela_zdravega_prehranjevanja.pdf

stiske sodobne družbe

IZGORELOST IN STRES NA DELOVNEM MESTU

Jure Pavlič

»Ne morem sam nositi vsega ljudstva, kajti pretežko je zame.« (4 Mz 11,14)

Izgorelost je že vrsto let prepoznana kot nevarnost za različne poklice, ki so usmerjeni v delo z ljudmi. Med njimi so najpogostejše panoge šolstvo, socialno delo in – še posebej v času pandemije – zdravstvo. V tovrstnih poklicih so prevladujoče norme »biti nesebičen« in »na prvo mesto postaviti potrebe drugih«. Pri tem se običajno dela dolge ure in naredi vse, kar je potrebno, da bi pomagali stranki, bolniku ali klientu. Zaznati je pritisk, da je treba narediti več in dati vse od



sebe. Odnosi, ki jih taki ponudniki razvijejo z uporabniki, zahtevajo stalno in intenzivno raven tako osebnega kot čustvenega stika. Kljub temu da so takšni odnosi lahko koristni in privlačni, so lahko, če nismo previdni, tudi stresni in nevarni. Kaj nam namreč pomaga, če pomagamo toliko ljudem, da na koncu sami pregorimo?

Pretiran stres na delovnem mestu

Velike obremenitve na delovnem mestu so mnogokrat dejstvo v današnjem hitrem tempu življenja. Stres je naraven telesni odziv, ki se pojavi, kadar posameznik oceni, da je ogrožen. Vsakdo se lahko včasih počuti preobremenjeno, neprespano in utrujeno, ko pa nas neusmiljen delovni stres potisne v stanje žalosti, tesnobe in izčrpanosti, ki mu pravimo izgorelost, je to resna težava, ki ne vpliva le na našo uspešnost in dobro počutje tako na delovnem mestu kot izven njega, ampak tudi na naše uporabnike, sodelavce in organizacijo samo. Velik problem nastane, če se teh simptomov ne zavedamo oziroma jih ne ozavestimo in rinemo z delom še naprej, kljub temu da se nam v telesu prižigajo vsi alarmi, ki nam sporočajo, da je čas, da se ustavimo.

Kdaj govorimo o izgorelosti?

Izgorelost prihaja iz izraza *burnout*, kar pomeni, da je nekaj pregorelo oz. izgorelo. Vsak človek ima omejeno količino psihofizične energije, moči in zbranosti. Če ne sledimo svojemu počutju pri delu ali te skrbi preprosto potisnemo nekam v ozadje in se z njimi ne ukvarjamo, se bo to začelo odražati na našem telesu, počutju, delu in medosebnih odnosih. Raziskave so izgorelost povezale s številnimi zdravstvenimi težavami, vključno z motnjami spanja, depresijo, tesnobo, paničnimi napadi in zlorabo prepovedanih substanc. Poleg tega lahko ogrozi tudi odnose v domačem okolju in nadaljnje karijerne možnosti.

Sindrom izgorelosti lahko opredelimo kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki je posledica dolgotrajnega samoizčrpavanja. Gre za dolgotrajen proces, v katerem se posameznik žene preko vseh meja, da bi z dosežki zadovoljil svoja pretirana pričakovanja. Izgorelost je torej bolezensko stanje oz. duševna motnja, ki izhaja iz dogajanja v človeku, zunanje obremenitve pa jo zgolj sprožijo. Posameznik v sebi že nosi določene vzorce, ki ga naredijo dovzetnejšega za pojav deloholizma in posledično lahko vodijo v izgorelost.

Kako ločimo izgorelost od izčrpanosti?

Izčrpanost je pravzaprav del izgorelosti, razlika pa se kaže v notranjem doživljanju. Nekdo, ki je izčrpan, ne more opravljati vsega svojega dela in obveznosti, vendar pri svojem delu lahko še vedno uživa, saj ga to izpolnjuje in se veseli rezultatov. Izgoreli pa ima obču-

tek, da to, kar naredi, ni dovolj dobro. Delo ga čustveno izčrpava in mu ne prinaša zadovoljstva. Taki osebi se zdi, da mora delati še več, da bo končno dobila pohvalo in potrditev, da je dovolj dobra. Do tega rezultata pa težko pride, saj je do sebe izjemno stroga.

Za izgorelost so značilni trije glavni simptomi:

IZČRPANOST je osrednji simptom izgorelosti. Vključuje pretirano fizično, kognitivno in čustveno utrujenost, ki omejuje sposobnost ljudi za učinkovito delo in pozitiven občutek glede tega, kar počnejo. To lahko izvira iz zahtev današnje hitre in organizacijske kulture, ki zahteva vključenost 24 ur na dan 7 dni v tednu, močnega časovnega pritiska ali preprosto prevelikega obsega dela, še posebej, če nimate nadzora nad svojim delom, ga ne marate ali nimate potrebnih veščin, da bi izpolnili vse zahteve. V stanju izčrpanosti ugotovite, da se ne morete osredotočiti ali videti širše slike; celo rutinske in prej prijetne naloge se zdijo naporne in težko vam je iti v pisarno in iz nje.

DEPERSONALIZACIJA ali cinizem, ki predstavlja izgubo občutka zase in za svojo identiteto. To je v bistvu način, da se psihološko oddaljite od svojega dela. Namesto da bi se počutili vloženega v svoje naloge, projekte, sodelavce in uporabnike, se počutite odmaknjene, negativne in celo brezčutne. Cinizem je lahko posledica preobremenjenosti z delom, vendar se pojavi tudi v prisotnosti velikega števila konfliktov, nepravilnosti in pomanjkanja sodelovanja pri odločanju.

NEUČINKOVITOST se nanaša na občutke nesposobnosti ter pomanjkanje dosežkov in produktivnosti. Ljudje, ki se počutijo neučinkovite na delovnem mestu, čutijo, da niso dovolj spretni, in skrbi jih, da v določenih situacijah ne bodo mogli uspeti ali opraviti vseh nalog. Pogosto se razvije skupaj z izčrpanostjo in depersonalizacijo, ker ljudje svojega dela ne morejo opravljati na vrhuncu. To pa ni vedno odvisno le od zaposlenih, ampak je ključna naloga nadrejenih, da spremljajo in so pozorni na psihofizično stanje svojega kolektiva.

Ti simptomi se v procesu izgorevanja med seboj prepletajo in vodijo eden do drugega, še vedno pa ima vsak posameznik edinstven proces do izgorelosti. Ko se posameznik odloči za zdravljenje, ga je treba celostno obravnavati in prepoznati različne dejavnike, ki v njegovem življenju prispevajo k izgorelosti. Žal pa se večina izgorelih posameznikov ne odloči za zdravljenje, dokler ni že prepozno in so v to prisiljeni. Takrat pa je običajno potrebna hospitalizacija, ki je le začetek dolgotrajnega procesa zdravljenja. O zdravljenju izgorelosti in o tem, kako jo preprečiti ter se na delovnem mestu zaščititi, pa boste lahko brali v naslednji številki, kjer bomo s temo nadaljevali.



Znaki in simptomi izgorelosti:

- 1. Čustveni znaki:** depresivno razpoloženje, jokavost, čustvena izčrpanost, povečana napetost, razdražljivost, občutki tesnobe, izguba smisla za humor.
- 2. Znaki na področju mišljenja:** brezup, občutki nemoči in krivde, nizko samospoštovanje, nezmožnost koncentracije, pozabljivost.
- 3. Telesni znaki:** glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, motnje spanja, kronična utrujenost.
- 4. Vedenjski znaki:** hiperaktivnost, impulzivnost, povečano uživanje kofeina, tobaka, alkohola in prepovedanih substanc, opustitev športnih aktivnosti, kompulzivno pritoževanje, površnost pri delu, pogosti prepiri s sodelavci.
- 5. Motivacijski znaki:** izguba vneme za delo, vdanost v usodo, razočaranje, dolgočasje.

Literatura:

Abramson, A. *Burnout and stress are everywhere*. APA: New York, 2022.

Bajt, M., H. J. Klanšček in K. Britovšek. *Duševno zdravje na delovnem mestu*. NIJZ: Ljubljana, 2015.

Bagola, A. *Kako izgoreti ... In vzeti življenje v svoje roke*. Mladinska knjiga: Ljubljana, 2019.

Zupančič, D. *Življenje v sivi coni*. Mladinska knjiga: Ljubljana, 2022.

Jure Pavlič je mag. zakonske in družinske terapije, zaposlen na Škofjski karitas Ljubljana in sodelavec v projektu eSOS.

to moramo vedeti

SPREMLJANJE UMIRAJOČIH

Helena Zevnik Rozman

Članek je bil v Žarku dobrote objavljen že leta 2004, vendar ga objavljamo ponovno, ker smo v družbi soočeni z vse večjim sprejemanjem evtanazije kot rešitve za trpljenje.

Otrok lahko odraste le takrat, če ima po rojstvu ob sebi ljudi, ki živijo zanj in z njim. Tudi v umiranju je tako. Človek se iz življenja lahko poslovijo samo, če v umiranju ni sam, ampak je nekdo ob njem, zanj in z njim. Afriško pleme Zulu ima pregovor: »Najboljše zdravilo je drugi človek.« (1)

»Ali veš, da je Tone hudo bolan? Zadnjič je bil na pregledih, pa so mu rekli, da mu ne morejo več pomagati.« »A ja? Saj ni čudno, veš ...«

Tako se začno pogovori, ki se ponavadi po nekaj tednih nadaljujejo v to smer: »Ali kaj veš, kako je s Tonetom? Menda že nič več ne more.« Vsi vse vemo, a se hiše izogibamo, saj tako ali tako ne moremo več pomagati, ker ne vemo, kaj bi rekli, ker nimamo časa ...

Obstati ob človeku je pogosto težko, zato lahko rečemo, da je tudi spremljanje umirajočega težko, morda celo nemogoče. Zakaj? Ne govorimo radi o smrti in podobno je s spremljanjem umirajočih. Spremljanje umirajočih vključuje srečevanje z mojim umiranjem, mojo identiteto, mojo potjo k cilju. Temu se ne moremo izogniti. Zato je tako malo ljudi, pa naj bodo zdravstveni delavci ali prijatelji in sorodniki, pripravljenih na spremljanje. Vsi smo usmerjeni k neki akciji, h konkretnemu cilju, ki mora biti vedno pozitiven, ki vodi k zdravljenju oziroma ozdravljenju.

Ob mojem prvem srečanju z gospo, ki je imela pred seboj le še šest mesecev življenja, ne morem reči, da nisem srečala umirajočih. Nasprotno. Kar nekaj oseb je umrlo v sobah, za katere sem bila odgovorna. Vendar sem bila v tistem času usmerjena le na zdravljenje, le na delo z njimi, na tisto, kar je bilo naročeno in jasno.

Ob obiskovanju gospe pa mi je bilo dano, da sem se podala na pot spremljanja. Sprva je bilo zelo težko. Govorili sva predvsem o bolezni, bolezenskih znakih, pomoči in še čem. Kot mlada, samozavestna medicinska sestra sem delila napotke in mnenja.

Ščasoma sem se naučila poslušati. Napotki niso bili več potrebni, bili so celo neumestni. Gospa ni več pričakovala, kaj ji bom svetovala, gospa je teden za tednom pričakovala mene. Dvakrat tedensko ob določeni uri. Večinoma je govorila ona, o sebi, svojem življenju, smrti, o pokojnem možu, o veri, posmrtnem življenju. Versko življenje je namreč v svoji mladosti in času komunizma popolnoma opustila, v zadnjih mesecih njenega življenja pa je vse to skrito prihajalo na dan. Jaz pa sem poslušala, kimala in bila z njo. Ob njej sem se spraševala o svojem odnosu do življenja, o svoji veri. Podala sem se na pot s samo seboj, no tranjo pot lastne rasti in zorenja.

»Spremljanje je osnova vsake pomoči, vsake terapije,« pravi dr. Metka Klevišar. Najprej moramo biti pripravljeni obstati ob nekom, ki je potreben pomoči, ga sprejeti kot človeka. To pomeni, da moramo pred umirajočega stopiti brez inštrumentov, praznih rok. Instrumenti so lahko zelo različni, za zdravnika je to lahko predpisovanje terapije, za medicinsko sestro umivanje, dajanje injekcij, za sorodnike in prijatelje darila itd. Vse to lahko predstavlja nevarnost, da tisti, ki pomaga, beži pred doživljanjem bolezni in umiranja umirajočega. Lažje je nekaj napraviti kot pa spremljati umirajočega v njegovem obupu, joku, bolečini, v njegovem težkem položaju. Lahko se zgodi, da ne moremo narediti ničesar. Če v tem primeru nismo pripravljeni obstati ob njem praznih rok, nam preostane samo še beg (2).

Spremljanja se ne moremo naučiti tako, kot se naučimo snovi za izpit, kot se naučimo ročnih spre-



tnosti. Spremljanje zahteva od nas celega človeka, zahteva, da se ustavimo in ostanemo pri konkretnemu človeku, zahteva izziv, da se temu človeku pustimo dotakniti, nagovoriti in srečati samega sebe. »Od podplata do konic las, z vsemi čutili, z vsemi vlakni emocionalne topline, pristnosti in skladnosti samega sebe se podati v srečanje, se prepustiti veliki mnogoterosti situacijskih trenutkov, zaznati in dopustiti svojega sogovornika tukaj in sedaj, to so pogoji za spremljanje v osebnih krizah in umiranju« (1).

Heinrich Pera (1) svetuje tri temeljna pravila ob spremljanju umirajočih: **pristnost, brezpogojno sprejemanje – spoštovanje in vživljajoče razumevanje (empatija).**

Pred umirajočim stojim jaz, jaz kot človek z imenom. Ne stojim pred njim kot nosilec neke dejavnosti ali vloge, ampak kot individualna oseba. Ob spremljanju umirajočih je tako pomembno, da smo to, kar smo, da se ne pretvarjamo, ne igramo. Ljudje hitro spregledajo našo igro, umirajoči in hudo bolni pa še hitreje, ker so še bolj občutljivi glede odnosov. Pristnost in človeška toplota sta preizkusna kamna naše verodostojnosti in vrednosti zaupanja. Samo preko njiju lahko vstopamo v odnos z umirajočim in hudo bolnim.

Naslednje, kar vodi v pristen odnos, je brezpogojno spoštovanje in sprejemanje. Ni pomembno, kakšna je oseba, ki jo spremljam. Ne zanima me njena preteklost, njeni grehi ali mogoče slavno ime. Ničesar se ne da doseči in pomagati, če naš sogovornik ne bo čutil, da je sprejet, da imamo kot spremljevalci do njega pozitiven odnos. Seveda ne pomeni, da se moramo z njim v vsem strinjati. Lahko mu celo povemo, kakšno je naše stališče, vendar ne na način, da popolnoma negiramo njegovo.

Podobno je z empatijo – vživljajočim razumevanjem stiske umirajočega. Kot spremljevalci si moramo prizadevati dojeti njegov svet, se vživeti v njegove občutke in razmišljanja. Seveda ni nujno, da se z vsem strinjamo, vendar je naša naloga, da slišano in občuteno umirajočemu sočutno zrcalimo. Da mu povemo, kaj smo razumeli. Odslikava omogoča, da lahko umirajoči korigira svoja mnenja, jih pojasni in gre korak naprej.

Vloga prostovoljcev Karitas pri spremljanju umirajočih

Umirajoči ne potrebuje okoli sebe veliko ljudi, ki bi hodili na obiske in opazovali, kako je z njim. Potrebuje ljudi, ki so mu najbližji in so pripravljeni biti z njim, tudi ko bo najtežje. To vlogo največkrat prevzamejo najbližji svojci ali prijatelji.

Morda bo ob tem kdo pomislil, kaj pa je potem pravzaprav vloga prostovoljca Karitas. Kot sodelavci Karitas se moramo zavedati, da vsem umirajočim v

našem okolju ne bomo in ne moremo biti spremljevalci. Pomembno pa je, da naprej odgovorimo na potrebe naših najbližjih – sorodnikov, prijateljev, morda najbližjih sosedov. Karitativno delo se vedno začneja v krogu svoje družine in prijateljev. Izkušnje, ki jih bomo na tem področju pridobili, pa bomo lahko prenašali na vsa področja dela v Karitas.

Spominjam se žene, ki mi je povedala, kako je spremljala svojega moža v umiranju. Ko ni mogel biti več doma, ker je bila nega prezahtevna, je sama plačala bivanje v bolnišnici, da je lahko bila z njim.

Hudo bolni in umirajoči resda potrebujejo ob sebi le najbližje, ki pa v osebni stiski, ko se poslavljajo od svojih najdražjih, težko zmorejo vsa bremena, ki so jim naložena. Svojci prehajajo skozi podobna faze kot umirajoči. Ker smo v tem procesu manj čustveno vpleteni, lahko postanemo spremljevalci svojcem, ki skrbijo za umirajoče.

Ob tem se moramo zavedati, kako pomembna je komunikacija, ker gre pri tem za mnoge, zelo globoke in skrite človeške stiske. Tako pri umirajočih kot tudi njihovih svojcih. Svet umirajočih je drugačen, zato govorijo drug jezik, ki nam je včasih nerazumljiv. Zdravi ljudje smo namreč neprestano v akciji, hitenju, veliko govorimo, načrtujemo, nenehno se nam mudi.

»Ostani vendar, ostani še malo!« Besede, ki smo jih lahko že mnogokrat slišali, ko smo odhajali od obiskov pri naših starših, starih starših. Želja po človeku, po ti-ju, po bližini, po gotovosti je prisotna v vsaki komunikaciji umirajočega in hudo bolnega. Ko obstane ob človeku, ki je blizu smrti, je poslušanje zanj lajšanje bolečin, odrešitev. Iz tega, da mu prisluhnemo in stojimo ob stani, lahko nastane skupno iskanje.

Ko sem pred leti spremljala v umiranju svojo teto, sem se dogovorila z njenim osebnim zdravnikom, da sem ji sama dajala injekcije proti bolečinam, da ni bilo treba prihajati patronažni medicinski sestri. Predvsem zato, ker je bilo to potrebno v večernih urah. Zaradi študija, dela in drugih mojih obveznosti sem bila precej obremenjena in velikokrat sem si zaželela, da mi ne bi bilo treba iti k teti, ki je živela 10 km od nas. Zato sem jo večkrat poklicala in vprašala ali jo boli, da pridem. Odgovor je bil vedno pozitiven: »Pridi, boli me!« A ko sem prišla, je bila injekcija postranskega pomena, bolečine so kar naenkrat popustile. Pogosto sem dvomila o njeni bolečini, vendar je preko tega izražala željo, da sem ob njej, željo po poslušanju, po bližini.

¹ Pera H. Razumeti umirajoče. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana-Dravlje, 1998.

² Klevišar M. Spremljanje umirajočih. Ljubljana: Družina, 1994.



karitas mladih

PRIJAVA PROJEKTOV NA
EVROPSKO SOLIDARNOSTNO
ENOTO

Luka Oven

10

Gotovo ste – če ne drugje, pa v Žarku dobrote – že zasledili projekte Kuhajmo skupaj, Staro kolo za nov nasmech, Piškotek posebne sorte itd. Gre za tako imenovane solidarnostne projekte, ki jih v youngCaritas izvajamo pod okriljem Evropske solidarnostne enote in zavoda Movit.

Solidarnostni projekt je sklop solidarnostnih aktivnosti, ki jih zasnujejo, razvijejo in uresničijo mladi sami, najpogosteje na lokalni ravni prijavitelja. Trajanje projekta je lahko od 2 do 12 mesecev, odvisno od potreb in načrtovanih ciljev projekta. Osnovni namen solidarnostnih projektov je, da skupini mladih nudijo priložnost, da izrazijo svojo solidarnost preko prevzemanja odgovornosti in zaveze za prinašanje pozitivnih sprememb v svoji lokalni skupnosti preko oblikovanja novih rešitev in pristopov za izzive, s katerimi se soočata družba in okolje, v katerem bivajo. Projekt mora vključevati aktivno udejstvovanje celotne skupine mladih, naslavlja jasno določeno tematiko, ki se odraža v konkretnih/dnevnikih aktivnostih projekta. Sodelovanje mladih v solidarnostnem projektu je pomembna izkušnja neformalnega učenja, preko katere lahko mladi krepijo svoj osebni, izobraževalni, socialni in državljanski razvoj ter večajo zaposljivost. Pomoč – predvsem pri učni podpori in mentorstvu – jim lahko nudi inštruktor.

Projekt lahko v imenu skupine mladih prijavi organizacija, v našem primeru je to Karitas, vendar je naša vloga v projektu le administrativne narave. Mladi samostojno odločajo o procesih upravljanja projekta, koordinaciji in izvajanju aktivnosti, skladno z načrtovanimi cilji projekta.

Finančna podpora, ki jo prejme projekt, je ocenjena v povprečnem znesku 500 EUR na mesec. Sredstva se lahko porabijo za katerokoli aktivnost, ki je povezana s projektom.

Če vas zanima več o projektih ali bi kak projekt prijavi tudi pri vas, se lahko za več informacij obrnete na luka.oven@karitas.si ali na www.movit.si – spletna stran, s katere smo pridobili informacije v članku.



**EVROPSKA
SOLIDARNOSTNA
ENOTA**

**MLADI se
PREDSTAVIJO**

Živijo, sem Bernarda in prihajam iz Logatca. Sem v zadnji fazi študija razre-

dnega pouka, saj me čaka le še magistrska naloga. Z youngCaritas sem se srečala na izmenjavi Erasmus+ v Sarajevu. Kasneje sem se pridružila kot animatorka na Počitnicah Biserov, nato pa sem se priključila še drugim projektom – Pismo za lepši dan, Miklavževi angelčki, Buddy project, prenova kočice na Rakitni, tabori za otroke na Rakitni ...

Prostovoljstvo: S prostovoljstvom sem se srečala že v osnovni šoli, nadaljevala na duhovnih vajah v Kanjem Dolu kot animatorka, sodelovala sem tudi pri pripravi in vodenju tehnične ekipe Stične mladih. Še vedno pa so Počitnice Biserov ena izmed ljubših aktivnosti, pri katerih sodelujem.

Hobiji: Najljubši hobi je zagotovo obisk gora in izleti v naravo. Rada pa tudi pobegnem v tujino.

Najljubša hrana: Izberem nadpomenko: jagodičevje

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Greben Košute – noro lepi razgledi so zagotovljeni.

Najljubša pesem: Težko izberem eno samo pesem. Pa naj bo to pesem Nine Pušlar Tople oči.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Najbolj se sprostim v gorah z ljubljenimi osebami.

Najljubša slovenska beseda: Dvojina. Lepa izjema našega jezika.

**DOGAJA se**

Na spletni strani www.youngcaritas.si je objavljena časovnica vseh dogodkov, ki jih na nacionalni in škofijskih ravneh načrtujemo v letu 2023.



na obisku

SLOVENIJA NAJU JE SPREJELA
KOT IZGUBLJENEGA SINA

Danilo Jesenik Jelenc

Na obisku pri Iris in Vitu

Vito Pribac in Iris Pernalet de Pribac prihajata iz Venezuele. Takole pripovedujeta:

»V Slovenijo sva prišla v okviru programa repatriacije, ki ga je slovenska vlada začela izvajati konec leta 2019 in nam je omogočil, da zapustimo Venezuelo, državo, ki nam ni nudila varnosti, zaposlitve, zdravstvenih storitev in čustvene stabilnosti. Počutiva se hvaležna, saj sva v Sloveniji našla točno to, kar sva prej pogrešala.«

Program repatriacije, poimenovan Repatica, tri leta izvaja SK, skupaj s ŠK LJ in ŠK NM. Gre za celovito pomoč repatriiranim osebam iz Venezuele, ki imajo slovenske korenine, pri vključevanju v slovensko družbo. Sodelujemo z Uradom Vlade RS za Slovence v zamejstvu in po svetu ter s številnimi ustanovami in prostovoljci po Sloveniji. Doslej je v Slovenijo prišlo že 107 oseb iz Venezuele, ki so Slovenci, slovenskega rodu oz. njihovi ožji družinski člani.

O svojem prihodu in bivanju v Sloveniji sta povedala še: »Trenutno se počutiva mirna in varna, zadovoljna sva s kakovostjo življenja in zdravstvenim varstvom. Občutiva veliko razliko v primerjavi z Venezuelo. Najin prihod v Slovenijo je zaznamovala pandemija, skupaj z Vitovo mamo smo prišli v ponedeljek, 9. novembra 2020. Deset dni zaradi karantene nismo smeli zapuščati stanovanja. Presenetil nas je sprejem z oskrbo s hrano in oblačili, saj je bilo za nas, ki smo prišli iz tropov, tukaj zelo hladno podnebje. Mimogrede, od Venezuele najbolj pogrešamo njene edinstvene plaže. Obisk gospoda Danila in njegove žene, ki sta nam prinesla hrano s svojega vrta, ter gospe Alenke in Andreje, ki sta prinesli božična darila, se nas je najbolj dotaknil. Razveselil nas je tudi obisk venezuelskega prijatelja, ki je prišel s kolesom iz Domžal in nam prinesel nekaj stvari. V novem domu se počutimo mirno in varno.

Že v Venezueli smo poznali slovenske običaje. Za veliko noč smo z otroki barvali jajca. Otroke smo zvečer uspavali s slovenskimi pesmimi. Slovenska hrana je bila del našega jedilnika.

Slovenija je lepa, kamorkoli pogledamo. Ne moreva reči, da nama je kakšen kraj bolj všeč kot drugi. To je zelena država in vsak letni čas ima svoj čar. Najbolj zanimiva slovenska beseda se nama zdi besedica 'prosim', s katero se zahvalite in tudi vprašate.



Od nedavnih praznikov se prijetno spominjava razpoloženja ob prižigu prazničnih lučk na Prešernovem trgu v Ljubljani. Varnost, red in mir v Ljubljani se ne morejo primerjati s kaosom v Caracasu in Barceloni, kjer živijo najini otroci.

Prišla sva v Slovenijo, državo, ki nama ni bila tuja. Odraščala sva z njenim jezikom, običaji in tradicijami. Živela sva v državi, ki je odprla vrata Vitovim staršem, a je v zadnjih dvajsetih letih uničila svojo gospodarsko in socialno stabilnost. Slovenija naju je sprejela kot izgubljenega sina, ki se vrne domov, da bi se počutil sprejetega in podprtega. Slovenski jezik je bil za naju trd oreh. Zelo so nama pomagali tečaji, ki so nam jih omogočili država in nevladne institucije. Vesela in hvaležna sva tukaj.

Slovenski karitas pomagava, kjer lahko; med drugim sortirava zdravila za pošiljanje v Venezuelo in Ukrajino.«

Vito tudi tolmači in podpira komunikacijo Venezuelcev, ko morajo k zdravniku ali na razgovor za službo in še ne obvladajo slovenskega jezika. »Prostovoljstvo je način, kako se odzvati na potrebe in težave ljudi v stiski ter tako izboljšati skupno življenje,« pravita simpatična in topla Iris in Vito, ki dodajata: »Rada delava in pomagava.«





MOČ DIALOGA

Simon Dvornik

12

Pred leti sem poslušal intervju z znanim politikom, ki je govoril o pomembnosti stalne prisotnosti spoštovanja v dialogu. Mnogo je situacij, ko se srečamo z osebo, ki ima tako drugačen pogled na svet, da se sprašujemo, kako je s takim načinom razmišljanja sploh preživela. Sili nas, da bi zavpili nanjo kot na neposlušnega otroka. Tako sem v trditvi o spoštovanju videl veliko moč. Če bi vsak ponotranil sposobnost spoštljivega načina govora, bi to izjemno pozitivno vplivalo ne samo na družbo, ampak tudi na posameznike. Hkrati me je nagovorila trditev sodelavke, ko sem po zelo neprijetnem sestanku poročal o vsebini in dodal, da se počutim slabo, čeprav smo se vsebinsko dobro dogovorili. Dejala je, da je moje počutje popolnoma primerno, saj se da vsako stvar povedati na več načinov. Lahko si spoštljiv, pozitiven ali ponižujoč, oblasten in nesramen. Na tebi je, kako boš neko mnenje podal. In na tej točki se zrelost loči od otročjega obnašanja, amater od profesionalca. Tudi zato moramo biti vedno spoštljivi.

Kaj pa narava dialoga v družbi, v medijih in na družabnih omrežjih? Nekdanji boksar Mike Tyson je dejal, da je zaradi pogoste rabe komentarjev in debat na spletu veliko ljudi pozabilo, kakšen občutek je, ko te zaradi nesramnega obnašanja nekdo »useka po gobcu«. Čeprav je humorna, je tej v izjavi nekaj resnice. Kolektivno pozabljanje prevzemanja odgovornosti za svoja dejanja in besede je postalo pravi družbeni šport. Večplastna škoda, ki jo neprimerno obnašanje pušča na družbi, pa je globoka in bo za njeno rešitev treba veliko samorefleksije. Navaditi se na nespoštljivo komunikacijo je zelo blizu ciničnemu poenostavljanju. Tako lahko hitro poslušamo, kako vsi kradejo, so skorumpirani, imajo veze, ter s tem dušimo sebe in druge. Hkrati pa tak način dialoga z lahkoto odpre vrata igranju žrtve. Kolikokrat smo v našem poslanstvu slišali, da pomagamo samo tistim, ki imajo veliko, uboge pa zanemarjamo? Mediji, ki bi lahko bili največje orodje v boju proti tej bolezni, pa večinoma še niso dovolj zreli, da bi iz biti del problema prerasli v biti del rešitve. Koliko debat bi sprožilo manj jeze, če bi bile le malo spoštljivejše – pa bi lahko bila vsebina ista!

Se pravi, da se moramo samo malo zadržati? Žal ne. Papež Frančišek nam v zadnji homiliji lanskega

leta predlaga težjo nalogo. **Ni dovolj, da imamo bonton, ampak moramo biti tudi ljubeznivi.** »Gre namreč za vrlino, ki si jo je treba vsak dan ponovno pridobiti in jo izvajati, da gremo proti toku in počlovečimo našo družbo.« Biti kristjan je resnično biti 'odbit'. Ko imaš občutek, da si bližje nekemu cilju, ti je tako prezentirana dodatna, težja naloga. Skoraj, kot da bi bil zgoraj nekdo, ki se rad malo pošali. Kot da bi nekdo na WC-ju zamenjal tvoje lahke sudoku križanke s tistimi težkimi, in potem samo sediš tam in gledaš misleč, da si nekaj znal, pa očitno nisi.

Zato je naša naloga biti ljubeznivi, saj je to pomemben dejavnik kulture dialoga, ki pa je »nepogrešljiv za življenje v miru, za življenje bratov in sester, ki se ne razumejo vedno – to je normalno –, a se vendarle pogovarjajo, poslušajo in skušajo razumeti drug drugega ter se srečati«. Papež nadaljuje, da so tri besede ljubeznivosti: **smem, oprosti in hvala.** Te predstavlja-



jo protistrup potrošniškemu individualizmu in korak bližje k izboljšanju življenja v družinah, skupnostih in mestih. Ko jih uporabljamo, so kot mali čudeži, ki v najbolj običajnih situacijah prinesejo nasmeh, dobro počutje in toplino.

Bodimo torej ljubeznivi. Ponotranjimo to dobronamerno držo, ki druge podpira in tolaži, pri tem pa se izogiba kakršnekoli osornosti in trdote.



POSKRBI ZANJ

papež Frančišek

Poslanica svetega očeta za 31. svetovni dan bolnikov
Vir: Vatican news

Sočutje kot sinodalno izvajanje zdravljenja

Dragi bratje in sestre!

Bolezen je del naše človeške izkušnje. Vendar pa lahko postane nečloveška, če jo živimo v osamljenosti in zapuščenosti, če je ne spremljata skrb in sočutje. Ko hodimo skupaj, je normalno, da se nekdo počuti slabo, da se mora ustaviti zaradi utrujenosti ali zaradi kakšne nezgode na poti. Tam, v takšnih trenutkih, vidimo, kako hodimo: ali v resnici *hodimo skupaj*, ali pa smo samo na isti poti, vendar vsak zase, pazimo na svoje koristi in pustimo, da se drugi »znajdejo«. Zato vas na ta 31. svetovni dan bolnikov, sredi sinodalne poti, vabim k razmišljanju o dejstvu, da se lahko ravno ob izkušnji krhkosti in bolezni naučimo hoditi skupaj skladno z Božjim slogom, ki je bližina, sočutje in nežnost.

V Knjigi preroka Ezekiela v veliki prerokbi, ki predstavlja enega od vrhuncev vsega razodetja, Gospod govori takole: »Sam bom pasel svoje ovce in sam jim bom dajal počitek, govori Gospod Bog. Izgubljene bom poiskal, razgnane pripeljal nazaj, polomljene obvezal, bolne okrepčal [...] Pasel jih bom, kakor je prav« (34,15-16). Izkušnje izgubljenosti, bolezni in slabosti so seveda del naše poti: ne izključujejo nas iz Božjega ljudstva, ampak nas celo postavljajo v središče pozornosti Gospoda, ki je Oče in na poti noče izgubiti niti enega od svojih otrok. Gre torej za to, da se učimo od Njega, da bi bili v resnici skupnost, ki hodi skupaj in je sposobna ne pustiti, da bi jo okužila kultura odmetavanja.

Kot veste, okrožnica *Vsi smo bratje* predlaga aktualizirano branje prilike o usmiljenem Samarijanu. Izbral sem jo kot tečaj, kot točko preobrata, da bi mogli iziti iz »senc zaprtega sveta« ter »misliti in rojevati odprt svet« (prim. št. 56). Med to Jezusovo priliko in med mnogimi načini, na katere je danes bratstvo zanikano, namreč obstaja globoka povezava. Predvsem dejstvo, da pretepeni in oropani človek, *zapuščen* ob poti, predstavlja stanje, v katerem je puščenih preveč naših bratov in sester v trenutku, ko najbolj potrebujejo pomoč. Ni lahko razločevati, kateri napadi na življenje in na njegovo dostojanstvo izvirajo iz naravnih vzrokov in katere povzročajo krivice in nasilje. V resnici raven neenakosti in prevlada koristi nekaterih že tako vpliva na vsako človeško okolje, da imamo težko katero koli izkušnjo za »naravno«. Vsako trpljenje se dogaja v neki »kulturi« in med njenimi protislovji.



Pri tem pa je pomembno, da prepoznamo stanje samote in zapuščenosti. Gre za grozovitost, ki jo lahko premagamo pred vsako drugo krivico, saj je – kot pripoveduje prilika – za njeno odpravo dovolj trenutek pozornosti, notranji vzgib sočutja. Mimoidoča, ki sta veljala za verna, vidita ranjenca in se ne ustavita. Tretjega, Samarijana, nekoga, ki je predmet prezira, pa gane sočutje in posrbi za tujca ob poti ter z njim ravna kot z bratom. Ko to stori, ne da bi na to sploh mislil, spremeni stvari, ustvari bolj bratski svet.

Bratje, sestre, nikoli nismo pripravljeni na bolezen. Pogosto tudi ne na sprejemanje starosti. Bojimo se ranljivosti, prežemajoča kultura trga pa nas sili, da jo zanikamo. Za krhkost ni prostora. In tako nas zlo, ko vdre in nas napade, omamljene pusti na tleh. Takrat se lahko zgodi, da nas drugi zapustijo, ali pa se nam zdi, da jih moramo zapustiti, da se v odnosu do njih ne bi počutili kot breme. Na ta način se začne osamljenost in nas zastrupi grenak občutek krivice, zaradi katerega se zdi, da so se zaprla tudi nebesa. Pravzaprav se naprezamo, da bi ostali v miru z Bogom, ko se uničuje naš odnos z drugimi in s seboj. Zato je tudi glede bolezni tako pomembno, da se vsa Cerkev meri po evangelijskem zgledu usmiljenega Samarijana, da bi postala veljavna »poljska bolnišnica«. Njeno poslanstvo se namreč, zlasti v zgodovinskih okoliščinah, ki jih doživljamo, izraža v izvajanju skrbi. Vsi smo krhki in ranljivi; vsi smo potrebni tiste sočutne pozornosti, ki se zna ustaviti, se približati, oskrbeti in olajšati. Stanje bolnih je torej klic, ki prekine brezbržnost in zadrži korak tistega, ki napreduje, kot da ne bi imel sester in bratov.

Svetovni dan bolnikov v resnici ne vabi samo k molitvi in bližini s trpečimi; istočasno želi tudi osveščati Božje ljudstvo, zdravstvene ustanove in civilno družbo





za nov način skupnega napredovanja. Na začetku navedena Ezekielova prerokba vsebuje zelo ostro sodbo o prednostnih nalogah tistih, ki imajo gospodarsko, kulturno in vladarsko oblast nad ljudmi: »Mleko uživajte, z volno se oblačite, tolste živali koljete, črede pa ne pasete. Oslabelih niste krepčali, bolnih niste ozdravljali, polomljenih niste obvezovali, razkropljenih niste vodili nazaj, izgubljenih niste iskali, temveč ste jim gospodovali trdo in nasilno« (34,3-4). Božja beseda je vedno razsvetljujoča in sodobna. Ne samo v ovadbi, ampak tudi v predlogu. Zaključek prilike o usmiljenem Samarijanu nam namreč nakazuje, kako se udejanjanje bratstva, ki se je začelo z osebnim srečanjem, lahko razširi na organizirano oskrbo. Gostišče, gostilničar, denar, obljuba o vzajemni obveščenosti (prim. Lk 19,34-35): vse to spominja na službo duhovnikov, na delo zdravstvenih in socialnih delavcev, na zavzetost domačih in prostovoljcev, po zaslugi katerih se na vseh koncih sveta dobro vsak dan zoperstavlja zlu.

Leta pandemije so povečala naš čut hvaležnosti za vse tiste, ki vsak dan delajo za zdravje in raziskave. Vendar ni dovolj, da bi iz tako velike kolektivne tragedije izšli s počastitvijo junakov. Covid-19 je postavil na preizkušnjo to veliko mrežo pristojnosti ter solidarnosti in je pokazal strukturne meje obstoječih sistemov socialnega varstva. Zato je nujno, da hvaležnosti v vsaki državi odgovarja dejavno iskanje strategij in virov, da bi vsakemu človeku zagotovili dostop do zdravljenja in temeljno pravico do zdravja.

»Poskrbi zanj« (Lk 10,35) je Samarijanovo priporočilo gostilničarju. Jezus ga usmeri tudi na vsakega izmed nas in nas na koncu spodbudi: »Pojdi in ti delaj prav tako.« Kot sem poudaril v *Vsi smo bratje*, nam »prilika kaže, s katerimi pobudami je mogoče spet oblikovati skupnost, začeni pri možeh in ženah, ki sprejemajo krhkost drugih, ki ne dopuščajo, da se vzpostavi izključujoča družba, temveč se čutijo bližnje, dvignejo padlega človeka in mu v splošno korist vrnejo čast« (št. 67). Kajti »ustvarjeni smo bili za polnost, ki jo lahko dosežemo samo v ljubezni. Živeti neprizadeto ob bolečini drugega ni mogoča izbira« (št. 68).

Tudi 11. februarja 2023 gledamo na lurško svetišče kot na prerokbo, kot na učno uro, zaupano Cerkvi v osrčju sodobnosti. Ne šteje samo to, kar deluje, in ni pomemben samo tisti, ki proizvaja. Bolni ljudje so v središču Božjega ljudstva, ki napreduje skupaj z njimi kot prerokba nekega človeštva, v katerem je vsak dragocen in nihče zavržen.

Priprošnji Marije, ki je Zdravje bolnikov, izročam vsakega izmed vas, ki ste bolni; vas, ki skrbite zanje v družini, z delom, z raziskovanjem in prostovoljstvom; in vas, ki si prizadevate za spletnje osebnih, cerkvenih in družbenih vezi bratstva. Vsem iz srca pošiljam svoj apostolski blagoslov.

PRAZNOVANJE BOŽIČA V SKUPNOSTI SREČANJE

Katarina Tara Tomšič

Božič običajno praznujemo z družino in se ob majhnih radostih spominjamo, kaj je v naših življenjih zares pomembno. Skupnost Srečanje je na nek način družina vseh, ki na svetu iščejo pot in upanje v novo, boljše življenje. Predvsem pa pot v življenje brez zasojenosti. Tudi tokrat smo se, tako kot vsako leto, 26. decembra zbrali v novogoriškem centru. Fantje vseh treh skupnosti, njihovi svojci, zaposleni ter prijatelji in podporniki Skupnosti Srečanje smo ta dan posvetili drug drugemu in si tako izkazali, kako zelo pomembni smo si.



Skupaj smo ustvarili prav prijetno vzdušje, najprej ob skupnem kosilu, nato še ob pestrem programu. Fantje so po komunskem navdihu pripravili skromno, a okusno kosilo. V času kosila smo se skozi pogovor sprostiti ter si izmenjali medsebojne izkušnje, naklonjenost in podporo.

Sledil je bogat program, ob katerem smo se nasmejali, pa tudi zamislili nad tem, kaj so najpomembnejše vrednote življenja. Fantje iz vseh treh komun





so nam namreč skozi svojo humorno igro predali globoka sporočila. Zvonko Horvat Žnidaršič, strokovni vodja programa Skupnosti Srečanje, je opravil častno nalogo in petim fantom podelil priznanja za uspešno zaključen program. Nagrajenci in njihovi svojci, ki so bili ob tem še posebno ganjeni, so z nami podelili svojo izkušnjo. Povedali so, kako so se prebijali skozi dvoletni komunski program. Ni jim bilo vedno lahko, a je bilo vredno. V tem času so se osebno zelo spremenili. Sebe in druge cenijo ter spoštujejo, predvsem pa imajo drugačne vrednote, zaradi katerih so pripravljeni graditi svoje življenje na drugačnih temeljih – brez drog, alkohola ali drugih odvisnosti.

Ves program so popestrili člani glasbene skupine Mimi Margot, ki so nam odigrali kar nekaj svojih pesmi, najbolj pa so nas presenetili in razveselili s priredbo pesmi *Ti voglio tanto bene*. To je komunska pesem, ki jo naši fantje redno prepevajo.

Ob zaključku srečanja smo skozi molitev svoje prošnje predali Madonini. Hvaležni smo, da smo lahko del tako velike, predvsem pa za nas pomembne družine.

**15**

Tako smo začutili, da to ni duhovna obnova samo za Istrsko območno Karitas, in se bomo počutili še bolj povezani v okviru Škofijske karitas.

Zbrali smo se ob 9. uri v cerkvi Marijinega prikazanja v Strunjanu. Sv. mašo je vodil g. Janez Kavčič, ki je tudi imenovan za predsednika IOK, somaševala sta g. Danilo Lisjak in g. Janez Gregorc. Kot diakon je bil prisoten tudi ravnatelj ŠK g. Tihomir Busija. G. Kavčič se je v nagovoru med mašo navezal na berilo in evangelij. Jezus na nek način vsakega izmed nas vabi, da se damo na razpolago, da se odpremo temu klicu. Če se zgodi, da česa ne zmoremo sami, povabimo Jezu-

koper

DUHOVNA OBNOVA V STRUNJANU

Pavla Brec

V koledarju dogodkov v Istrski območni Karitas je že po tradiciji drugo soboto v januarju, kar je letos pomenilo 14. januar, navedena duhovna obnova. Ko smo razmišljali o vsebini za duhovni del, smo se odločili, da povabimo misijonarja Danila Lisjaka. O tem predlogu sva se dogovarjala še z g. Prelcem, ki pa ga je kruta bolezen iztrgala iz naše sredine. Toda kot sem omenila v uvodu v sv. mašo, verjamemo, da sedaj od drugod spremlja naše delo in prosi blagoslova za vse nas. G. Danilo Lisjak je povabilo z veseljem sprejel, seveda ob možnosti, da bo morda ponovno odpotoval v Afriko. Vendar se to ni zgodilo in smo bili veseli skupnega srečanja.

Na naše vabilo, ki je bilo posredovano na vse DK in OK, smo prejeli veliko prijav. Res sem bila še posebej vesela prijav iz drugih dekanij in območij do Godoviča, Postojne, Branika, Hrenovic, Vrhpolja, Trnja.



sa, ki nam bo pomagal. Prosimo ga, da bi zmogli uresničiti naše poslanstvo in da v moči Svetega Duha povabimo še nove sodelavce.

Po sveti maši smo se v sosednji stavbi Stella Maris pogreli s kavo ali čajem in kakšnim piškotom. Sledila je predstavitev g. Danila Lisjaka, misijonarja v Afriki. Nekaj je bilo prikazano v filmu *Misijonska pot 2001–2022*. Videli smo v kakšnih razmerah je potekalo njegovo



delovanje. V pripovedi je poudaril veliko pomoč Škofijske karitas Koper in tudi nekaterih posameznikov, ki so svoj čas namenili za delo na njegovem misijonu. Ob njegovi pripovedi smo začutili krutosti in bolečine nekaterih izkušenj: vojne, pobijanja. Življenje v deželah, kjer je deloval, je osredotočeno na druge vrednote kot pri nas. Bistvo je preživetje današnjega dne, za jutri bo Bog poskrbel, to verjamejo, pa tudi v moč ljubezni.

Še veliko bi nam g. Danilo lahko pripovedoval. Upamo, da se bomo lahko srečali še ob drugih priložnostih. Sodelavci Karitas smo si imeli veliko povedati, veseli ponovnega srečanja, čeprav še vedno nekoliko zadržani zaradi negotovih zdravstvenih razmer.

16



Na koncu nam je osebje doma Stella Maris postreglo dobro kosilo, za kar se jim prav lepo zahvaljujemo. Razšli smo se z željo, da se čez leto dni ponovno srečamo.

Ljubljana

DRUŽABNI VEČERI ZA STAREJŠE

Jožica Jevnikar

Župnijska karitas Šentvid pri Stični je imela v letu 2022 pestro dogajanje na mnogih področjih. Eno izmed njih je bilo skrb za starejše, bolne in invalide.

Tistim, ki so to potrebovali, smo preskrbeli hrano in higienske pripomočke Slovenske karitas, hrano EU in hrano, ki jo enkrat tedensko prejemamo v trgovini Hofer. Po potrebi smo dokupili artikle, ki so jih potrebovali.

Bili smo aktivni v akciji za večjo varnost pešcev Bodi viden – bodi (pre)viden.

Po dveh letih smo ponovno pripravili srečanje starejših. Druženje smo začeli pri sveti maši, pri kateri smo tudi sodelovali, nato smo jih povabili v župnijski dom na kosilo, sladico in druženje.

Za veliko noč smo vsem starejšim nad 80 let, bolnim in invalidom napisali pismo, ker jih zaradi covida nismo mogli obiskati. Pred božičem pa smo vse te ljudi obiskali, tudi v domovih za ostarele in v Dnevnem centru za starejše, ki deluje v Bolnišnici za otroke v Šentvidu pri Stični. Z njimi smo se pogovarjali, jim izročili voščilo naše Karitas in jih obdarili. Med pogovori smo se poglobili v njihova lepa in manj lepa doživljanja ter zaznali veliko hvaležnosti, ker jim posvetimo svoj čas. Utrnila se nam je tudi ideja, da bi organizirali mesečne družabne večere za starejše nad 60 let, kar smo tudi realizirali. Srečanja smo namenili osamljenim in tudi tistim, ki se želijo družiti ali samo posredovati svoja znanja in ideje.



Na prvi družabni večer so prišli samo štirje udeleženci, vendar je bilo pristrčno, zabavno in nepozabno. Molili smo, prepevali, prebrali zgodbo za dušo iz knjige Na kavi s prijatelji ter igrali družabne igre. Beseda je nanese tudi na poezijo in gospa Darinka nam je zaupala, da piše pesmi in da jih je nekaj izdala v zbirki Babica ponoči pesmi piše. Ker vse pesmi zna na pamet, jih je deklamirala. Ob deklamacijah je zasijala, se prelevila v igralko in nas prijetno presenetila. Razšli smo se prešerne volje.

Na enem izmed družabnih večerov smo izdelovali adventne venčke, pred božičem pa smo se po druženju v domu skupaj odpravili še k devetdnevni.



Dragocenosti, ki nam jih dajo družabni večeri, so nasmejani obrazi, prešeren smeh, zvok petja in besed, iskrice v njihovih in naših očeh ter tkanje prijateljskih vezi.

Zanimivo je, da sodelavci Župnijske karitas pogrešamo vsakega posameznika, ki izostane z druženja, in se veselimo vsakega novega obiska. Obogatijo nas z ljubeznijo do bližnjega in dobrim počutjem, predvsem pa nam potešijo hrepenenje po osmišljenosti našega dela in življenja.

17

ново mesto

NABIRKA HOFER ZA POMOČ LJUDEM V STISKI

Anica Mušič

Tudi letos se je trgovski center Hofer skupaj s Slovensko karitas odločil podpreti tradicionalno dobrodelno akcijo zbiranja izdelkov za ljudi v stiski. Akciji smo se pridružili tudi prostovoljke in prostovoljci Karitas Stolne župnije Novo mesto pri ŠK Novo mesto v petek dne, 9. 12. 2022, in soboto, 10. 12. 2022, pred poslovalnicama na Belokranjski in Andrijačevi ulici v Novem mestu.

Pred trgovinami Hofer smo kupce nagovarjali k darovanju živil za otroke, osnovnih živil in higienskih izdelkov. V ta namen so bili pred vrati vstopa v trgovino postavljeni vozički z letakom, ki je že ob pogledu nagovarjal k darovanju. Kupci so darovana živila odlagali v vozičke ob povratku iz trgovine.

Zbrana živila smo ob zaključku dneva pripeljali v prostore Karitas Stolne župnije. Tu jih je bilo treba najprej sortirati po vrsti in teži, jih popisati in sortirati v skladišči.





Popis darovanih živil se je računalniško obdelal in delil na osnovno hrano, higienski material in hrano za otroke. Ta delitev se naredi po navodilih trgovskega centra Hofer. Zbrali smo:

Osnovna hrana	1914 kom	1241 kg
Higienski material	220 kom	104 kg
Hrana za otroke	1184 kom	531kg
Skupaj	3318 kom	1876 kg

Iz drobnih kosov živil (keksi, bonboni, namazi, juhe, kave, sladkor, konzerve ...) naredimo pakete, ki dopolnjujejo pakete, s katerimi nas oskrbi ŠK NM. Akcijo zbiranja živil izvajamo dvakrat letno, prvič v postnem in drugič v adventnem času.

Akcija se izvaja v vsakem vremenu, in sicer pred vhomom v trgovski center. Letošnjo akcijo je oba dneva spremljalo slabo in hladno vreme. A z mislijo, da bomo z nabirko lahko pomagali in polepšali praznične dni našim uporabnikom, smo slabo in hladno vreme premagali. Ob zaključku smo se vsi veselili uspešne akcije.

SREČANJE SODELAVCEV KARITAS ČRNOMALJSKE DEKANIJE

Jože Pavlakovič

Na četrtek po prazniku Gospodovega razglasenja, 12. januarja 2023, smo se zopet zbrali v Starem trgu ob Kolpi na tradicionalnem srečanju sodelavcev Karitas. Po dveh letih premora zaradi korone se je izkazalo, da nam srečanje zelo koristi. Tokrat se nas je zbralo blizu 50.

Srečanje je imelo tri dele (duhovnega, romarskega in družabnega). Ob 16.30 smo začeli z molitvijo rožnega venca, ki nas je uvedel v sveto mašo; le-to je vodil naš škof msgr. dr. Andrej Saje ob somaševanju štirih župnikov.

Škof je poudaril, da je Karitas več kot druge humanitarne dejavnosti, saj vključuje tudi dimenzijo vere. Torej pomagamo bližnjemu v stiski in hkrati slavimo Boga – pri tem pa kličemo Božjega blagoslova, ki se lahko izrazi tudi drugače, kot si mi trenutno želimo. Hkrati se je iskreno zahvalil za naš trud in nas spodbudil za naprej.



Po sveti maši smo poromali v Polanski Betlehem, v župnijsko cerkev k svetemu Jožefu. Tu so že ravno tako tradicionalne jaslice z nekaj čez en ar površine in s krepko čez 400 figurami. Sedaj nas v jaslice vpele 22 prizorov iz Stare zaveze na novih klopeh. Ko se od jaslic obrnemo nazaj, pa se odpre panorama Nove zaveze. Od Jožefovega spanja v Egiptu do Petra in Pavla, ki odhajata v svet z veselim sporočilom. Po kratki razlagi je sledilo še skupinsko fotografiranje. Ob izhodu iz cerkve smo srečali predstavnike Škofijske karitas NM.

Sledilo je še srečanje v jedilnici ob krvavicah z zeljem. Ker naši kulturnici Katarina in Bernardka ne zamudita priložnosti, da ne bi predstavili novega skeča, sta nam zaigrali, kako je bilo po prenehanju zapore ob koroni med letošnjo zaporo ceste. Končno smo bili postreženi z izvrstnimi krvavicami, klobasami in zeljem. Za hip je vse utihnilo, potem pa se je začel pogovor tako rekoč na uho ali s kričanjem čez mizo. Ravno to je tisto, kar daje čar našem srečanju, da pridemo skupaj ljudje, »ki dobro v srcu mislimo«, in se sproščeno pogovorimo.

Jezusov nasvet, naj gremo na samotni kraj in si nekoliko oddahnemo, nam je dobro del in se tudi tokrat zelo lepo iztekel.





NAGRADNA KRIŽANKA

februar

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 15. 2. 2023 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 kraja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

Vodoravno:

- 1 Okamenela drevesna smola.
- 4 Hrib nad Cerkniškim jezerom (hrib čarovnic).
- 7 Pisava Srbov in Makedoncev.
- 8 Generalni tajnik Nadškofijske karitas Maribor.
- 9 Grad, ki je bil v lasti Janeza Vajkarda Valvazorja.
- 11 Kraj, kjer je povprečna temperatura -60°C.
- 12 Pisatelj, ki je napisal pesem Nekoga moraš imeti rad.

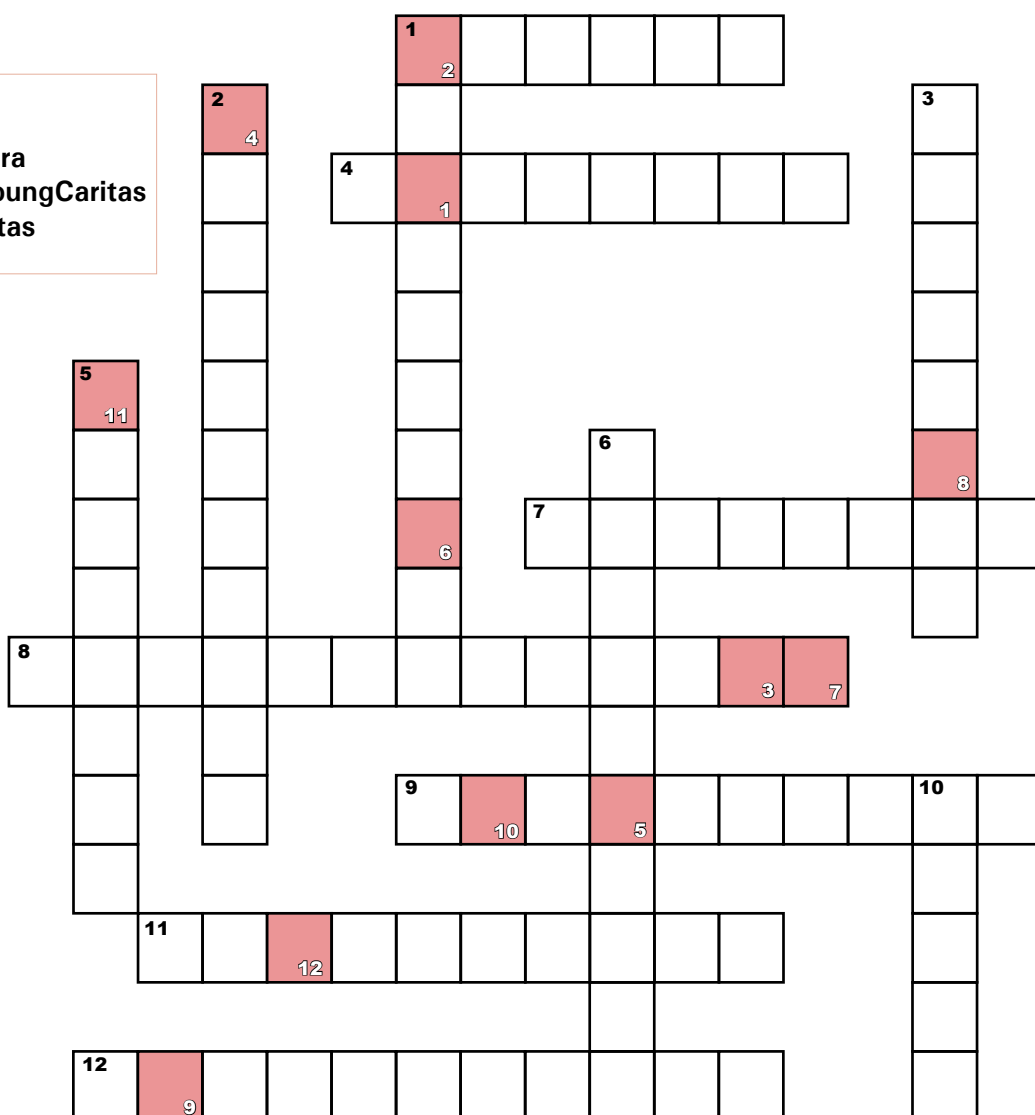
Navpično:

- 1 Vojskovodja, ki je izrekel: "Prišel, videl, zmagal".
- 2 Slovenska pokrajina, kjer prirejajo jurjevanje.
- 3 Praznik, ki se obhaja 40 dni po božiču.
- 5 Kako se imenuje krsta, v katero so polagali egiptovske kralje.
- 6 Zbiratelj poštne znamke.
- 10 Barva rubina.

19

Nagrade za februar:

1. nagrada: **družabna igra**
2. nagrada: **nogavice youngCaritas**
3. nagrada: **ravnalo Caritas**



Geslo januarske nagradne križanke:

BOŽIČNO DREVO

Nagrajenci:

1. nagrada: **Janez Jereb, Rovte**
2. nagrada: **Peter Murgelj, Mirna peč**
3. nagrada: **Ajda Razpotnik, Kresnice**

Nagradno geslo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Iz enega od pogovorov s sv. Terezijo iz Kalkute:

- »Mati Terezija, kateri dan je za vas najlepši?«
- »Današnji, ker ga še vedno lahko napolnim z ljubeznijo.«
- »Katera oseba je za vas najvažnejša na svetu?«
- »Tista, s katero govorim.«
- »Kaj je najlažje?«
- »Zmotiti se.«
- »Kaj je vir vsega zla?«
- »Sebičnost. O tem sem prepričana.«
- »Katero je vaše najljubše razvedrilo?«
- »Delo, ker me napolnjuje z veseljem in med tem razveseljujem druge.«
- »Kdo so najboljši učitelji?«
- »Otroci, ker nimajo mask.«
- »Kaj je skrivnost sreče?«
- »Delati dobro vsem ... vedno!«
- »Kdo je najnevarnejša oseba?«
- »Hinavec, ker ne veš, koga imaš pred sabo.«
- »Katero čustvo je najnevarnejše?«
- »Jeza, ker v jezi lahko storiš kakšno neumnost.«
- »Kaj je najlepše darilo?«
- »Odpuščanje, ker osreči tistega, ki ga daje in tistega, ki ga prejema.«
- »Katere stvari ne bi mogli pogrešati?«
- »Družine. Da, družine. Ne pozabite, da je največji dar, ki ga oče lahko da svojim otrokom, ljubezen do njihove mame. In največji dar, ki ga lahko mama podari svojim otrokom, je ljubezen do njihovega očeta. Izkušnja mi o tem govori vsak dan.«
- »Katero je najučinkovitejše varstvo?«
- »Nasmeh, ker razorožuje.«
- »Katero je najboljšo zdravilo?«
- »Optimizem, ker zdravi vse bolezni.«
- »Katera je najlepša stvar na svetu?«
- »Ljubezen. Zato ker je Bog ljubezen.«

Iz knjige:
Zgodbe za veselje do življenje,
zbral in uredil Božo Rustja, Ognjišče, Koper 2022

KAJ JE NAJVAŽNEJŠE?



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

