

žarek dobrote

1/XXI
januar
2023

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Dar za uboge in čas za bližino z osamljenimi
KARITAS 30+

3 ••• Koga si želimo v naših vrstah
STISKE SODOBNE DRUŽBE

4 ••• Ko imamo občutek, da nas služba muči in utruja
KARITAS MLADIH

5 ••• Vidni in varni na cesti

6 ••• Miklavževi angelčki

7 ••• Pismo za lepši dan

7 ••• Blagoslov centra youngCaritas v Ljubljani

8 ••• Kuhajmo skupaj

9 ••• Mladi se predstavijo

NA OBISKU

9 ••• Približati se ljudem

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

11 ••• Dobrodelna akcija »licitacija igračk«

11 ••• Poskrbimo, da bomo ukoreninjeni v dobro zemlji

12 ••• Dobre odločitve prinašajo notranji mir, ki traja

CELJE

13 ••• Tudi letos donacija »Za nasmeh v mestu«

13 ••• »Piškotek posebne sorte«

KOPER

14 ••• Adventna razstava v Prvačini

15 ••• Adventna duhovna obnova za sodelavce Karitas

15 ••• Ko dvigneš me

16 ••• Dobrodelni koncert v Tolminu

17 ••• Kako preživeti praznike in dobro poskrbeti zase

17 ••• Skupno miklavževanje na trgu Evrope v Novi Gorici

18 ••• Otroci in mladi programa Popoldan na cesti
skupaj delajo za dobro

LJUBLJANA

18 ••• Praznovanje tedna Karitas v župniji Dob

19 ••• Uporaba digitalnih orodij v psihoterapevtski praksi

19 ••• Z delom na sebi za boljšo pomoč

MARIBOR

20 ••• Srečanje otrok in družin z Ukrajine s sv. Nikolajem

MURSKA SOBOTA

21 ••• Karitativna paliativa

22 ••• Pomoč notranje razseljenim osebam zaradi
konflikta v Etiopiji

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Zdenka Sfiligoj •

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 • Poština plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



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

NAPOVEDNIK

Nadškofijska karitas Maribor

19. 1. 2023, Januarsko izobraževanje sodelavcev in
prostovoljcev Karitas, Slovenj Gradec, ob 16:30

26. 1. 2023, Januarsko izobraževanje sodelavcev in
prostovoljcev Karitas, Maribor, ob 16:30

31. 1. 2023, Januarsko izobraževanje sodelavcev in
prostovoljcev Karitas, Ptuj, ob 16:30

*»... tako kot drevesa tudi ljudje potrebujejo
korenine. Kajti le tisti, ki je ukoreninjen v
dobri zemlji, ostane trden, raste, "zori", vzdrži
vetrove, ki ga pretresajo, in postane oporna
točka za tiste, ki ga gledajo. Toda brez korenin
se ne zgodi nič od tega: brez trdnih temeljev je
človek nestabilen.«*

*papež Frančišek, v nagovoru:
Božično drevo nam govori o koreninah, jaslice pa
vabijo h kontemplaciji, vir: Vatican News*



Foto: Zdenka Sfiligoj

**tema meseca**

ZAHVALA ZA STARO LETO IN KRATEK POGLED V NOVO

Peter Tomažič

Zaključek starega leta je najprej zahvala za vse storjeno, za vse doživeto in za življenje, ki ga lahko v Sloveniji živimo v miru. Preteklo leto je za Karitas pestro kot vsako doslej, saj je naš namen prav ta, da blazimo vrhove naporov ali padce v brezna pričakovanih in nepričakovanih stisk. Življenje vedno preseneča v dobrem in slabem. Zagotovo je vojna v Ukrajini nekaj kar nismo pričakovali. Zgodilo se je slabo za milijone ljudi, ki so ostali brez doma zaradi »geopolitičnih ciljev«. Zgodilo se je slabo za vojake obeh strani in njihove najbližje. Niti si nismo predstavljali, da se bodo kolone beguncev vile proti stari Evropi. Ženske in otroci z najnujnejšim, ki v paniki zapuščajo domovino. Drugi dom so si poiskali tudi v Sloveniji. In tukaj se začne zgodba o dobrem, o številnih ljudeh, ki so ponudili svoj dom, o duhovnikih, ki so odprli vrata župnišč in cerkvenih ustanov in o vas dragi sodelavci Karitas, ki ste zopet priskočili na pomoč. Tukaj se začne človečnost, bratska skrb za drugega, ki se je pokazala tudi pri pomoči za Ukrajino. Dobrota in zbrana sredstva so bila res rekordna. Veseli smo, da so hitro prišla v prave roke na Karitas SPES in da so že vsa pri ljudeh. Žal se svetovne stiske v enaki meri valijo tudi v novo leto in potrebujejo našo pozornost in odziv.

Ko razmišljamo o dobrem, se lahko zahvalimo tudi za leto z zmernim Covidom, ki ni polnil urgence in družinam jemal najbližje. Zelo smo hvaležni za vsa osebna srečanja, za vsa praznovanje in tudi dogodke v neomejenem obsegu, kamor sodi Romanje bolnikov, invalidov in starejših na Brezje, Stična mladih, Romanje prostovoljcev na Ponikvo, srečanja za starejše po župnijah in še bi lahko naštevali. Hvala Bogu za vrnitev bližine v skupnosti, nasmehov in prisrčnosti ob srečanjih.

V preteklem letu, ko to pišem, so se zgodile volitve na vseh nivojih, za katere se zdi, da nimajo nič opraviti s Karitas. Pa vendar v resnici imajo. Izjemno pomembno je, da ima župan posluš za stiske v lokalnem okolju, da se predsednik države zna zavzeti za ljudi, ki se jim godi krivica, in da ima država ne samo željo, ampak tudi dejansko znanje in kapacitete, da ljudem omogoči zdravljenje, otrokom otroštvo, aktivnim primerno plačano delo in starejšim dostojno starost. Za nas sodelavce Karitas pa je pomembno, da smo odprti in da znamo vedno iskati sinergijo z vsemi okrog nas, javnim in zasebnim, cerkvenim in necerkvenim, osebnim in organiziranim, v korist revnih.

To je pogled iz perspektive Slovenske karitas na vse, kar se je v lanskem letu zgodilo kot nepričakovano in drugačno. Za vsemi temi velikimi zgodbami se skriva vsakdanji droben trud sodelavcev Karitas, najprej za odnose v svoji družini, s sosedi, v župniji, v službi in med sodelavci. Vsak nasmeh in daljše srečanja z vsakim človekom je neizmeren dar, ki smo ga poklonili drug drugemu. Vsak paket, ki je bil prestavljen, vsako zloženo oblačilo, vsak prevožen kilometer in vsaka ura prostovoljstva se je zapisala v zgodovino dejavne ljubezni.

Sedaj stojimo na pragu novega leta 2023, za katerega upamo, da bo prinesel čim več dobrega, nam pa moči, da tudi preizkušnje spremenimo v lepo preko naših odnosov in konkretne pomoči.

karitas 30+

KOGA SI ŽELIMO V NAŠIH VRSTAH

Helena Zevnik Rozman

V zadnjem članku smo se ustavili pri motivacijskih vzgibih za prostovoljsko delo v Karitas, ki jih moramo poznati, da vemo in znamo nagovarjati nove sodelavce za prostovoljsko delo. Pa vendar ni vse samo v motivaciji posameznika, da se lahko vključi v prostovoljsko delo. Če ima nekdo še tako veliko motivacijo za prostovoljstvo, pa morda ni sprejet ali zaželen v skupini prostovoljcev, sodelovanje po navadi ne steče. Zato je prav, da si tudi sami postavimo vprašanje: *Koga želimo v svojih vrstah? Kakšno sodelavko, sodelavca pričakujem, katere veščine pričakujem od njega?*

Na letošnjih seminarjih Karitas smo udeležence povprašali tudi o tem, kakšen naj bi bil po njihovem mnenju prostovoljec, ki bi ga radi vključili v svojo Karitas. Odgovori so bili zanimivi in jih bom nekoliko bolj statistično delila z vami. Naj vam bodo v začetku leta v izziv, da se tudi v vaših organizacijah vprašate, koga si želite povabiti v svojo Karitas.

Anketirancem smo dali na voljo 17 trditev, za katere so v 5-stopenjski lestvici označili, koliko jim je ta trditev ali lastnost/stanje »bodočega prostovoljca« pomembna. Poleg tega so vsi imeli možnost, da še sami napišejo lastnosti, ki naj bi jih po njihovo imel.

Najpomembnejše se je anketirancem zdelo, da je ta oseba **odgovorna, vestna, vredna zaupanja in poštena** – to so v povprečju ocenili s kar 4,8 točke (max. ocena je bila 5), kar pomeni, da je večini to zelo pomembno. Takoj za tem sledi, da **je razumevajoč do drugih in sočuten** (4,7).



4

- Te trditve so mnogi potrdili tudi s svojimi besedami:
- človek, vreden zaupanja;
 - da je razumevajoč, prijazen, pošten, veren, povezan s Cerkvijo in tudi ostalimi skupnostmi;
 - da zna prisluhniti, biti spoštljiv;
 - da zna poslušati in stati ob strani pomoči potrebnim,
 - pošten, prizanesljiv, zaupen do problemov, ki jih obravnavamo na srečanjih, jih ne razglasa;
 - sodelavec Karitas naj bi bil zaupljiv, da ohrani zaupane informacije prosilcev, ima pravo mero empatije do pomoči potrebnih;
 - ne prenaša zaupnih podatkov, če z njimi razpolaga, skuša umiriti obrekovanje dobrodelnih organizacij z dejanji miru in strpnosti;
 - da ve, da so podatki, s katerimi se srečuje, zaupni in jih ne podaja naprej; da je čustveno inteligenten itd.

Naslednja večja skupina, ki se odraža v še vedno pomembnih lastnostih, so bile trditve:

- dosegljiv in hitro odziven (4,28);
- usmerjen k dosežkom/dokončanju zastavljenih ciljev/delaven (4,12);
- samoiniciativen (sam vidi, predlaga delo, aktivnost) (4,11);
- odprt za različne izkušnje/se loti vsakega dela/sprejme vse vrste dela (4,10);
- zadovoljen z življenjem, optimističen, poln energije (4,10);
- prilagodljiv in vodljiv (dela po navodilu voditelja) (4,1);
- veren (3,80).

Ali kot so jih izrazili tudi s svojimi opisi:

- da je zanesljiv in delaven;
- zaželen izpit za avto;
- vedno pripravljen priskočiti na pomoč;
- dober vodja, iskreni odnosi med sodelavci in župnikom;
- da pove, kaj bi rad (in kaj ne) delal, da se drži dogovorov oz. takoj sporoči, če se kaj spremeni ali ne more opraviti dogovorjenega, da dela z veseljem in nikogar ne izključuje (ocenjuje);
- da želi narediti nekaj dobrega;
- delaven, odziven, empatičen, komunikativen;
- da ga vodi evangelij in se je pripravljen izobraževati;
- sprejema in spoštuje vrednote, na katerih temelji Karitas;
- prijazen;
- spoštljiv, nekonflikten;
- dobrovoljen, vesel itd.

Nekje na sredi lestvice pomembnosti sta se znašli naslednji lastnosti:

- aktiven v župnijski skupnosti (3,24);
- zdrav (3,07).

Kot manj pomembne pa so ocenili naslednje lastnosti:

- oseba z različnimi zdravstvenimi težavami (2,29);
- mlad, star manj kot 30 let (2,13);
- prejemnik naše pomoči (2,02);
- zelo znana oseba v župniji, lokalni skupnosti, državi (2,01);
- v življenjski stiski (1,84);
- brezposeln, brez socialne mreže (1,73).

Ko sem prebrala vse odgovore, sem se pošteno zamislila, ali sploh ustrezam pričakovanjem za sodelavko Karitas. Zelo visoka so naša pričakovanja, veliko damo na zaupanje, poštenje in delavnost, visoko storilnost, samoiniciativnost, prilagodljivost, odzivnost itd. Morda pa je koga strah, da tega ni sposoben, in se boji vključiti v naše skupine? Ker pa verjamem, da so ljudje v anketi izrazili tisto, kar bi bilo najbolj optimalno, vem, da so naše Karitas tudi vključujoče za vse. Prav z vključevanjem ranljivih preko prostovoljstva jim bomo ponudili roko pri vračanju dostojanstva in mesta v družbi.

stiske sodobne družbe

KO IMAMO OBČUTEK, DA NAS SLUŽBA MUČI IN UTRUJA

zbrala: Helena Zevnik Rozman

Zadnjih nekaj člankov smo posvetili velikemu problemu današnje družbe – debelosti pri otrocih in posledično tudi težavam z zdravjem v odrasli dobi – ter se na koncu ustavili pri zdravi prehrani in gibanju. Z naslednjimi ciklom člankov pa se bomo dotaknili problemov, ki jih sodobna družba prinaša na področju duševnega zdravja: stresa in izgorelosti. Če je bilo to še pred desetletji redek pojav, je danes že čudno, da ne poznamo koga, ki je zaradi izgorelosti v daljšem bolniškem staležu.

Za uvod v uvid tega sodobnega problema in lažje razumevanje situacije bom z vami delila izkušnjo izgorelosti mladega zdravnika, specializanta infektologije Davida Zupančiča, ki je v knjigi *Življenje v sivi coni* (Mladinska knjiga, Ljubljana 2022) opisal svoje doživljanje in napore v času epidemije covid-19. Kot mlad zdravnik se je v tem času srečal tudi z izgorelostjo. Knjiga prinaša še druge zanimive poglede, mi pa se ustavimo ob spodnjem razmišljanju, kjer nam avtor iz lastne izkušnje prikaže razliko med utrujenostjo in izgorelostjo.

»V delo v intenzivni enoti sem se začel uvajati aprila 2020, pod nadzorom sem pričel dežurati decembra 2021. To obdobje me je spremenilo. Medicina ni preprosta in delo v zdravstvu te večkrat utruje, včasih



tudi žalosti ali demotivira. Ampak občutek, da delaš najbolj zahtevno in natančno medicino, zdraviš ljudi, ki so praktično ves čas na robu smrti, ki jih lahko izgubiš po eni sami napačni odločitvi, hkrati pa si dobesedno že ob prihodu v službo v zamudi, ko moraš biti nezmotljiv in hkrati neizprosno učinkovit, ko moraš biti temeljit in premišljen ter hkrati izredno hiter ... Ta občutek me je postopno pripeljal do prvih znakov prave izgorelosti.

Redkokdo je tujec občutku, da ga služba muči in utruja. To nikakor ni vezano le na delo v zdravstvu. Sem pa v času epidemije začutil razliko med utrujenostjo in izgorelostjo. Tu je pomembna razlika. Vsak ima kdaj težek dan v službi. Morda je slabo spal, nakopičilo se je mnogo dela in domov pride izžet do dna duše. Takrat se zvali na kavč, parkrat globoko zadiba in si reče: 'Uf, danes je bilo pa pestro.' Odklopi se z dobrim filmom, med njim za kakšno uro zadrema. Po počitku pa s polno paro naprej.

Izgorelost ni enako kot utrujenost. Simptomi izgorelosti so lahko podobni simptomom prave depresije. Seveda sta to stanji, ki gresta pogosto z roko v roki. In prvi korak k reševanju teh težav je prepoznavanje, da dejansko gre za težavo. Da nismo le neprespani, nismo tečni in ni res, da moramo 'pač požreti svoje dvome in delati dalje'. Moja ljuba prisposoba je – ko enkrat vidite deročo reko, niste več potopljeni vanjo. Se pravi, če vam uspe pribrcati na gladino, boste seveda še vedno v njenem burnem toku in neslo vas bo proti brzicam. Niste v sekundi rešili problema, ker je to nemogoče. Ampak zagledali boste vodo okoli sebe, dojeli, kaj se dogaja, normalno vdihnili in imeli možnost reagirati.

Deročo vodo sem nenadoma opazil tudi jaz. V trenutku, ko sem se zavedal, da se mi prvič, odkar pomnim, zdi, kot da veselje v življenju ne obstaja več.

Hobiji, ki so me vedno držali pokonci, so mi postali nezanimivi. Popoldansko sonce, ki me je po navadi vabilo na sprehod na Golovec, mi je delovalo sivo in hladno. Bil sem odrezav in tečen do svojih najbližjih, ki so mi želeli le pomagati. V prihodnosti nisem videl nobenega potenciala za karierni razvoj in dobro delo, le črno anksioznost in vedno več obremenitev. Infektologija mi je postala monotona in moreča. Intenzivna enota se je zdela najhujše delovišče v Evropi. Izgubil sem zagon, veselje, motivacijo in perspektivo. Postalo mi je praktično vseeno za vse.

Na srečo sem pribrcal na gladino in zagledal brzice. Druga in še večja sreča pa je bila, da sem bil na kliniki obkrožen s čudovitimi in izjemno razumevalnimi mentorji. O teh težavah se je lahko pogovarjalo in niso bile tabu. Na njih se je celo opozarjalo. *Pazite nase, ne primerjajte se z drugimi, vsak ima svoje meje in svoje načine soočanja s stiskami v izrednih*

razmerah. Vedno smo imeli možnost pogovora z nadrejenimi, organizirana je bila tudi strokovna psihološka pomoč. Meni pa je v tistem črnem obdobju najbolj od vsega pomagalo to, da sem se zaupal svoji mentorici in ji izlil vse svoje strahove, dvome in črne misli. Ob tem sem se bal, da bom izpadel šibak in da si bo mislila: 'Jao, poglej ga, Davida, vsi delamo, on pa misli, da je edini tako ubogi in iztrošen!' Nisem dobil takega odziva. Dobil sem dopust.«

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

karitas mladih

VIDNI IN VARNI NA CESTI

Bernarda Nagode

Mlada Karitas Slovenije v sodelovanju z Javno agencijo Republike Slovenije za varnost prometa že peto leto zapored soustvarja projekt Vidni in varni na cesti, ki se osredotoča na varnost posameznikov v prometu. Vključuje dve ciljni skupini: starejše pešce in otroke. Starejši so zaradi slabših psihofizičnih sposobnosti ter temnih oblačil poleg otrok ena izmed najranljivejših skupin v prometu. Glavni namen projekta je ozaveščanje starejših udeležencev in otrok o pomembnosti uporabe odsevnihi teles ne le ponoči, pač pa tudi ob mraku in slabši vidljivosti.

Tako smo tudi letos pripravili preventivne delavnice za oratorije, na katerih otroci spoznavajo in utrjujejo znanje varne udeležbe v prometu; za nagrado so letos prejeli odsevne trakove. Poleg oratorijev smo letos za sodelovanje na preventivnih delavnicah nagovorili tudi





osnovne šole, odziv pa je bil odličen. Šole so delavnico zelo lepo sprejele. Sodelovali smo s 70 šolami in za učence med 1. in 5. razredom osnovne šole izvedli več kot 100 delavnic. Delavnica je zajemala sklop poznavanja prometnih predpisov in prometnih znakov, spoznali smo pomembnost odsevnih teles in razliko med uporabo in neuporabo le-teh. Seveda pa ni manjkala tudi športna igra na temo prometa, s katero smo se nekoliko razgibali. Vseeno pa je največje veselje in zadovoljstvo med učence prinesla prav nagrada, ki so jo nemudoma začeli uporabljati, kot smo se med delavnico učili. Nekatere šole so k sodelovanju povabile tudi lokalne policiste in tako delavnico še popestrile. Za ponovitev celotne delavnice pa so se učenci pomerili v pravem prometnem kvizu.

K sodelovanju smo nagovorili tudi župnijske Karitas, ki so se z vso toplino ponovno odzvale in se na delavnico prijavile. Tako smo stopili v stik tudi s starejšimi, ki so poleg delavnice, ki vsebuje številne aktivnosti na temo prometne varnosti, prejeli tudi odsevne trakove. Spodbujali smo medgeneracijsko sodelovanje, pri čemer so mladi prostovoljci s svojim mladostnim pristopom starejšim približali varnost v prometu.

Ostanimo vidni in varni vsak dan! 😊



MIKLAVŽEVI ANGELČKI

Katarina Maček in Zala Šeme

V decembru smo uspešno zaključili še eno akcijo zbiranja daril za otroke in mladostnike iz socialnih družin – Miklavževi angelčki. Tako kot pretekla leta je akcija nalletela na lep odziv prostovoljcev. Tako tistih, ki so se odločili, da postanejo Miklavževi angelčki (pridružilo se nam je 367 Miklavževih angelčkov), kot tistih, ki so pomagali pri zbiranju, pregledovanju in razvozu daril do izbranih otrok in mladostnikov.

V akciji smo imeli poleg že znanega zbirnega mesta v Ljubljani še zbirna mesta v Mariboru, Celju in Novem mestu. Tam so nam pri zbiranju pomagali predstavniki youngCaritas iz škofijskih Karitas, Miklavževi angelčki pa so imeli zato lažji dostop za oddajo skrbno pripravljenih daril. Pri pripravi daril sta se nam v akciji pridružili tudi dve skupini otrok iz vrtca in osnovne šole. S skupnimi močmi smo zbrali več kot 500 daril, ki so polepšala praznike številnim družinam v stiski. Z izpeljano akcijo smo se mladi tako lahko spet učili medsebojnega sodelovanja, srčnosti in krepili zavedanje, da zmoremo le skupaj. ❤️





PISMO ZA LEPŠI DAN

Ekipa Pismo za lepši dan

»Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.« (Lewis Carroll)

Pismo za lepši dan je akcija, ki je organizirana v sklopu youngCaritas in je letos potekala že tretje leto zapored. Akcija ima prav poseben čar, ker v njej prostovoljci združimo moči z enim samim namenom: da bi starejšim in osamljenim polepšali dan s pismom.

Pri letošnji akciji so sodelovale različne organizacije, vrtci, osnovne in srednje šole, študentske organizacije, skavti in posamezniki itd. Nekaj pisem smo prejeli tudi iz tujine. S skupnimi močmi nam je v letošnjem letu uspelo zbrati 7864 ročno napisanih pisem. Ker še vedno prihajajo, bo številka prav gotovo še večja.

Vsa pisma, ki smo jih prejeli na naš naslov, smo s skupino 28 prostovoljcev skrbno pregledali. Branje pisem je bilo za vse prav posebno doživetje, saj je vsako pismo predstavlja svojega pisca, na unikaten način. Poleg prijaznih besed se je v pismih skrivalo tudi veliko lepih risbic, spodbudnih misli, ugank in vmes tudi kakšen vic, ki je poskrbel za dobro voljo med pregledovanjem. Po pregledu smo pisma skrbno zapakirali in jih poslali do prejemnikov, ki so jih že nestrpno pričakovali.

Prvi odzivi starejših so zelo pozitivni. To nam daje moč, da bomo tudi v prihodnjih letih uspešno opravljali naše poslanstvo: po svojih zmožnostih in močeh polepšati dan tistim, ki to potrebujejo. Naša akcija

naj bo spodbuda za vse nas, da lahko s kakršnim koli preprostim dejanjem, kot je v našem primeru pisanje pisem, nekemu polepšamo dan in s tem delamo svet lepši za vse.

BLAGOSLOV CENTRA YOUNGCARITAS V LJUBLJANI

Luka Oven

V soboto, 17. 12. 2022, je potekala slovesna otvoritev in blagoslov Centra youngCaritas. Center je svoje prostore dobil na območju Teološke fakultete na Poljanski cesti v Ljubljani. Prostore je blagoslovil ljubljanski nadškof metropolit msgr. Stanislav Zore.

Za glasbeni uvod je s klavirsko spremljavo Lovra Freliha in pod vodstvom dirigenta Jana Gorjanca s prepevanjem adventnih pesmi poskrbel Ženski pevski zbor Petrol. Sledila je podelitev zahval prostovolj-



cem, ki so svoj trud vložili v obnovo in pripravo prostorov, da so sedaj pripravljeni za delovanje. Pri pleskanju prostorov, prevozu materiala, montaži laminata in postavitvi čajne kuhinje je sodelovalo 12 prostovoljcev. Kot je poročal nacionalni koordinator youngCaritas Luka Oven, so skupno opravili 342 ur prostovoljnega dela. Zbrane je s spodbudnim govorom nagovoril tudi Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenke karitas, ki je pohvalil mlade, da so s svojim prostovoljnim delom in idejami omogočili, da je Center, ki bo povezoval mlade, pripravljen za uporabo.

Pohvalo je mladim prostovoljcem namenil tudi nadškof msgr. Stanislav Zore, ki je blagoslovil prostore. Mlade je spodbudil k aktivnemu življenju in prispevanju v družbi, tudi če niso že na začetku omogočene vse strukture, o čemer priča tudi Center youngCaritas, ki je nastal po številnih letih aktivnega delovanja mladih v Karitas.





8



Blagoslovu je sledil slavnostni prerez traku, ki sta ga z nadškofom Zoretom opravila voditelja youngCaritas Slovenija Tine Zevnik in Veronika Žižek. Po uradnem delu je sledilo kratko druženje ob domačih dobrotah in čaju.



KUHAJMO SKUPAJ

Katarina Maček

Kaj je skupnega besedam kuhanje, Slovenija, mladi, starejši in dobro izkoriščen čas? Ena od aktivnosti projekta Kuhajmo skupaj! V sklopu projekta smo se tako mladi predstavniki youngCaritas novembra in decembra odpravili na kulinarična potepanja po Sloveniji. Glavni namen naših potepanj je bilo medgeneracijsko druženje ob pripravi slovenskih tradicionalnih jedi. Poleg kuharskih skrivnosti so nam starejši pokazali in nas poučili tudi o tradicionalnih običajih v posamezni pokrajini, ki smo jo obiskali.





Tako smo na Primorskem, natančneje v slovenski Istri, skupaj pripravljali bobiče – koruzno mineštro in fritule, vsem dobro znane kot miške. Starejši iz društva Anbot so nam predstavili, kako so v starih časih živele solinarske družine, ter nam razkrili delček zgodovine Pirana in Portoroža.

Zabavno in poučno je bilo tudi, ko smo se odpravili v Pomurje. Tam smo skupaj s starejšimi iz društva Gradišče pripravljali tradicionalne dödole, prilogo iz krompirja in moke, zabeljene z ocvirki, čebulo in kislo smetano, zraven pa še tradicionalno svinjsko pečenko. Ker smo se v Pomurju zadržali cel vikend, so nam starejši pokazali tudi nekaj običajev in utrinkov življenja ob Muri. Med sprehodom ob rečni strugi Mure smo skupaj na ognju spekli pajani kruh s česnekom in zaseko.

V družbi starejših smo res uživali, saj so bili prava zakladnica življenjskih modrosti in dobre volje. Glede na njihove odzive pa verjamemo, da so tudi oni v naši družbi imeli lepo.



**EVROPSKA
SOLIDARNOSTNA
ENOTA**

na obisku

PRIBLIŽATI SE LJUDEM

Darko Bračun

Vedno vedrega in nasmejanega obraza nas je tudi tokrat sprejel župnik v župniji Limbuš, g. Andrej Firbas, ki že več kot 30 let živi in z vso predanostjo in ljubeznijo udejanja duhovniško poslanstvo v najlepšem kraju pod Pohorjem, ki se drži mesta Maribor.

Sicer izhaja iz župnije sv. Marjeta niže Ptuja, kjer je 1985 obhajal novo mašo in nato bil 5 let kaplan na Teznem ter 2 leti v Rogaški Slatini. Je član sveta Nad-

MLADI se PREDSTAVIJO

Živjo! Sem Kaja, prihajam iz Logatca, trenutno pa večino časa preživim v Mariboru, kjer študiram medicino. S sodelovanjem pri youngCaritas sem začela kot animatorka na letovanju Počitnic Biserov, nato pa sem se priključila še drugim projektom, kot so Pismo za lepši dan, učna pomoč in Klic dobrote.

Prostovoljstvo: Na pot prostovoljstva sem se podala še kot dijakinja Škofijske gimnazije Vipava, kjer sem prostovoljske izkušnje najprej nabirala v vipavskem domu starejših občanov in kasneje v zavodu CIRIUS. Ker mi je delo z otroki v veliko veselje in izziv, sem se preizkusila tudi v vlogi animatorke pri različnih organizacijah in projektih. Najbolj pri srcu pa mi ostajajo Počitnice Biserov, ki so vsako leto eden izmed najlepših tednov mojega poletja.

Hobiji: Svoj prosti čas rada preživim ob skodelici čaja in dobrem pogovoru, če mi čas dopušča, poprimem tudi za kleklje, spečem piškote ali pa pogledam kak dober film.

Najljubša hrana: Testenine (vseh vrst).

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Planina Zajamniki.

Najljubša pesem: The Prayer (Céline Dion & Andrea Bocelli).

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Sprehodi ob Dravi, ko si vzamem trenutek zase, naredim načrt za dan pred menoj in se opomnim, kaj je v življenju zares pomembno.

Najljubša slovenska beseda: Hvaležnost.



9

DOGAJA se

V letu 2023 smo za mlade prostovoljce pripravili veliko prostovoljskih priložnosti. Ogledate si jih lahko na www.youngCaritas.si, kjer se lahko tudi prijavite.

škofijske karitas Maribor in dekanjski referent za Karitas v mariborski dekaniji. Vse od ustanovitve Karitas (1990) sodeluje – spominja se sprejetja beguncev v župnišću in pomoči, ki je v tistih letih prihajala iz vse Evrope ... Veliko se je naredilo. Okoli njega je zbrana številčna in poslanstvu Karitas predana ekipa sodelavcev in prostovoljcev Župnijske karitas Limbuš pod vodstvom ge. Terezije Lesjak.

Gospod župnik Andrej o Karitas pove naslednje:

»Poslanstvo služenja ni privilegij, to poslanstvo smo prejeli v dar. Sodelavci Karitas se moramo zave-
dati, da prioriteta ni le izvajanje programa, ki temelji na
etičnih načelih, temveč da je na prvem mestu človek
z osebnimi, socialnimi, ekonomskimi in družbenimi



10

potrebami. Prostovoljci in sodelavci Karitas poskušamo slediti etičnosti in spoštovanju človekove enakosti in dostojanstva ter še posebej gledati na človeka skozi evangelij.

V zadnjih letih smo priča pomembnim spremembam v načinu življenja in miselnosti ljudi, in prav dobrodelnost, služenje vidim kot srčiko vsega pastoralnega dela. Približati se ljudem takrat, ko so ostali sami, zapuščeni od vseh. Tradicionalna oblika oznanjevanja je preživeta. Nujno moram kot duhovnik upoštevati posebnost posameznika, navezati čim bolj neposreden, osebni stik in ugotoviti, kako lahko mu pomagam, kako lahko prehodim del poti z njim. Bolj kot kdaj koli prej se moramo približati ljudem, posameznikom in družinam. Tudi tako, da jih obiščemo na njihovih domovih. Kot duhovnik moram z ljudmi komunicirati, velikokrat bolj poslušati kot govoriti; v svetu, kjer individualizem in egoizem pridobivata moč ter veljavo, lahko samo na tak način gradimo občestvo.«

Kot referent za Karitas v mariborski dekaniji skrbi za duhovno spremljanje ter formacijo sodelavcev in prostovoljcev Karitas mariborske dekanije. Vsako leto organizira postno in adventno srečanje s poglobljeno duhovno obnovo ter razgovorom o aktualnih temah in poslanstvu Karitas. Med mnogimi rezultati njegovega dela, ki poživljajo karitativno poslanstvo, je treba še posebej izpostaviti njegovo posebno skrb in angažiranje ob pripravi že dveh srečanj s prejemniki pomoči ob skupni mizi – tam se srečamo kot bratje in sestre, skupaj za isto mizo. Ob dobri hrani in pijači se želimo resnično srečati, ne zgolj kot sodelavci in prostovoljci Karitas na eni strani ter prejemniki pomoči na drugi, temveč kot ljudje, ki gradimo občestvo. Srečanje je obakrat odlično uspelo in povežalo vse udeležence na res prisrčen način. To je prava Karitas, ki je blizu ljudem.

Z enakim ognjem in željo biti blizu ljudem delo g. Župnika Andreja opiše voditeljica ŽK Limbuš ga. Terezija Lesjak:

»Ko pogledamo nazaj, kar ne moremo verjeti, da lahko tako hitro mine 30 let. Iz dokumentov Župnijske karitas Limbuš je razvidno, da je bila le-ta ustanovljena leta 1992, s prihodom g. župnika Andreja Firbasa pa je polno zaživela in z leti pridobila današnjo prepoznavnost. V teh treh desetletjih se je povečalo število prostovoljcev, ki s svojim delom pomembno prispevajo k

delovanju in izboljšanju socialnih stisk, ki se z leti žal povečujejo.

Po vseh teh letih lahko ugotovimo, da je delo Župnijske karitas Limbuš izredno pomembno, saj je iz evidenc razvidno, da vsako leto razdelimo več ton hrane, ki prihaja iz Evropske skupnosti ali od donatorjev, ki tako poskrbijo za družine v stiski. Trenutno oskrbuje mo okoli 250 družin, kar pomeni okoli 450 družinskih članov. Naše delo pa ob razdeljevanju hrane, oblek, obutve in tehničnih pripomočkov obsega tudi različne oblike drugih dejavnosti, kot so medgeneracijska srečanja, srečelovi, vsakoletna srečanja starejših in invalidov, mnogi obiski in pomoč starejšim na domu, izdelovanje presmecev ob cvetni nedelji, izdelovanje adventnih venčkov, izvajanje različnih pogovorov in srečevanj ter še mnogo drugih dejavnosti.



V okviru dekanijskega srečanja in v povezanosti z Nadškofijsko karitas Maribor izvedemo tudi vsakoletno srečanje prejemnikov pomoči. To je za vse, ki se dogodka udeležijo, posebno doživetje. Vsega tega bi ne bilo, če bi ne imeli velike in srčne podpore našega g. župnika, Andreja Firbasa, ki nam vedno pomaga in razume stisko ljudi. Ob tem ne gre prezreti tudi izrednega doprinosa, ki ga predstavljajo vsi, tudi mladi prostovoljci, ki želijo s svojim delom in delovanjem prispevati kar največ k sočutju in dobremu delu naše Karitas. Brez njih in njihovih prostovoljnih ur ne bi bilo možno tako uspešno delovati že 30 let, kar prispeva tudi k skupnemu duhu in vzgoji mladih. Pri tem je odločilnega pomena njihov občutek za delo s starejšimi. Humanost je brez dvoma v ospredju; naša Karitas jo postavlja na prvo mesto.«

Pomembne so besede, ki so zapisane ob zaključku: »Potrudimo se, da bomo slišali in se vživeli v sočloveka, ki nam je dan v življenju in s katerim živimo – to je edina in prava pot Karitas.«



Ijubezen je iznajdljiva

DOBRODELNA AKCIJA »LICITACIJA IGRAČK«

Milena Potočnik

Skrb za sočloveka ima velik pomen. Toliko bolj pa sta dobrota in pomoč pomembni v današnjem času, ko številni med nami živijo v revščini in slabih življenjskih pogojih. V Župnijski karitas Sv. Marko v Kopru smo zato razmišljali, kako bi lahko z različnimi akcijami pomagali ljudem v stiski in pri tem pritegnili k sodelovanju vse župljane, od otrok do starejših.

Ena izmed akcij, ki smo jo prvič izvedli pred tremi leti, je bila akcija Podari igračo. Povabili smo otroke, da darujejo eno izmed svojih najljubših igrač. Eden izmed ciljev te akcije je bil tudi, da povabimo otroke k solidarnosti. Vse zbrane igračke smo dali na licitacijo in denar, ki smo ga dobili, namenili za družine v stiski.

V letošnjem letu smo se odločili, da bomo zbrani denar iz te akcije namenili za program Posvojitve na razdaljo; doslej naša ŽK že nekaj let daruje za posvojitev dveh otrok.

Otroci in starši so bili zelo radodarni in so darovali veliko igrač, družabnih iger, DVD-jev ... Licitacijo, ki jo je zelo uspešno vodil naš župnik Ervin Mozetič, smo v letošnjem letu izvedli 11. 9. 2022 po sveti maši, pri kateri je bil tudi blagoslov veroučencev in šolskih torb. Odziv otrok in župljanov je bil izreden. Poleg sredstev zbranih na sami licitaciji je še veliko župljanov darovalo denar za namen posvojitve otrok na razdaljo. Zbrali smo 625,00 €, kar zadostuje za posvojitev dveh otrok.



11



POSKRIBIMO, DA BOMO UKORENINJENI V DOBRI ZEMLJI

Marko Čizman

*Le tisti, ki je ukoreninjen v dobri zemlji,
vzdrži vetrove in postane oporna točka.
(papež Frančišek)*

Ob zgornji papeževi misli sem se vprašal: »Hm ... kaj pravzaprav delajo korenine?«

Malo sem pobrskal po spletu in izvedel, da korenine:

- črpajo vodo in hranila
- skladiščijo hranila za prihodnost
- ščitijo okolico
- pripenjajo drevo v tla

Korenine črpajo vodo in hranila

Vprašajmo se: »Kaj jaz črpam?«

Hrana/pijača: Za druge se radi potrudimo. Toda ... ali se tudi zase potrudimo s pripravo primerne hrane in pijače? Ali pa se ravnamo po principu *Zame je vse dobro?*

Telesna kondicija: Skrbim za dobro stanje svojega telesa s sprehodi, gibanjem in zdravim počitkom?

Moja duhovnost: Si vzamem čas za gradnjo odnosa z Bogom?

Berem, se izobražujem? Pri širjenju obzorja so nam lahko v pomoč tako knjige kot tudi novi hobiji. Ne reci mo si: »Smo že prestari, da bi začeli s čim novim ...«

Naj za nas raje drži tale spodbudna misel: »Bolj ko rastem in zorim, več lahko dam sebi in drugim.«

Korenine skladiščijo hranila za težke čase (za čas pomanjkanja)

Kaj si nabiram za prihodnost?

Poskrbimo, da ohranjamo stik s prijatelji: Pravi prijatelji nam (in mi njim) v življenje prinašajo žarke sonca in nam lepšajo dneve. Morda ne vsi, a gotovo vsaj nekateri izmed njih pa nam priskočijo na pomoč tudi takrat, ko jih povabimo k skupnemu delu za druge.

Radi ostrimo svoje talente: Z mnogimi talenti, ki so nam v veselje, lahko tudi drugim naredimo kaj dobrega.

Tudi če smo morda že upokojeni, si radi pridobivajmo delovne izkušnje na novih področjih: Saj veste: izkušen ve več kot učen.

Korenine ščitijo okolico

Korenine ščitijo zemljo pred erozijo. Celo takrat, ko jeseni z dreves odpade listje, s pomočjo koreninskega



sistema poskrbijo, da dež ne izpere zemlje do te mere, da bi ostalo samo kamenje.

Seveda je življenje tudi resno in je treba svoje delo dobro opraviti. Pa vendarle: Na kak način si prizadevamo, da v svoji okolici ohranjamo 'mehkobo'? Da ni samo resno, ampak je tudi veselo, in da nimamo časa le za delo, temveč tudi za praznovanje?

Korenine pripenjajo drevo na tla

V neki Župnijski karitas so mnogim prejemnikom vozili hrano na dom. Leta so minevala, prostovoljci so se postarali, prejemniki pa so postajali vedno zahtevnejši in včasih celo osorni. V trudu, da bi jim ustregli, so prostovoljci tako izgoreli, da so obupali in Karitas kar zaprli.

Kako »stabiliziramo« in osamosvajamo prejemnike? Ali jih razvajamo, ali pa jih vzgajamo, naj tudi oni delajo dobro drugim?

Dobro drevo lažje raste iz dobre zemlje

Smo v takem okolju in med takimi prijatelji, ob katerih se lahko nasmejimo, sprostim in si naberejo novih moči? Imamo ob sebi ljudi, ki nam pokažejo, da so nas veselji?

Glede okolja, v katerem se nahajamo, se poučimo od plastenke vode. Plastenka vode v trgovini stane 0,5 EUR. V fitnes centru stane že 2 EUR, na letalu pa zanjo odštejemo 6 EUR.

Ko se boste naslednjič počutili nevredne, razmislite o tem, ali se morda samo nahajate v napačnem okolju.

Za konec še spodbudne misli, ki sem jih našel na spletu:

1. Tri stvari obdrži zase: ljubezensko življenje, koliko plače imaš in kaj bo tvoj naslednji veliki premik v življenju.
2. Samozavest je privlačna. Čim večkrat jo »obleci«.
3. Imaš dvojne ušes in ena usta. Sledi razumu – več poslušaj in manj govori.
4. Talenti, ki jih ne uporabljaš, začnejo bledeti. Ne dopusti, da se to zgodi.
5. Današnji dan preživi lepše kot si včerajšnjega.
6. Izboljšaj svoje delo. Bodi tako dober, da te bodo težko spregledali.
7. Bodi to, kar si. Nimam recepta za uspeh. Toda recept za neuspeh je, da želiš vsem ustreči.
8. Lepo se uredi. Nikoli ne podcenjuj, kako lahko dobra obleka izboljša slab dan.

Končal bom s tole spodbudo: **Radi se učimo od drevesnih korenin. In poskrbimo, da bomo ukoreninjeni v dobri zemlji. Na ta način bomo tudi drugim lahko dali več.**

DOBRE ODLOČITVE PRINAŠAJO NOTRANJI MIR, KI TRAJA

papež Frančišek

Vir: Vatican news, prevod: Andreja Červek

*»Strah Gospodov bo poživil srce,
prinesel veselje, radost in dolgo življenje.
Tistemu, ki se boji Gospoda, bo nazadnje lepo,
na svoj smrtni dan bo blagoslovljen.
Krona modrosti je strah Gospodov,
ki daje, da cveti mir in krepko zdravje.
Potrpežljiv človek bo sicer moral zdržati
do določenega trenutka,
toda na koncu mu bo vrnjeno njegovo veselje.«*

(Sir 1,12-13.18.23)

V procesu razločevanja je pomembno biti pozoren tudi na fazo, ki sledi takoj po sprejeti odločitvi. Moram sprejeti odločitev, opravim razločevanje za ali proti, pogledam čustva, molim ... Ta del se konča in sprejem odločitev. Zatem pride naslednji del, pri katerem moramo biti pazljivi. Pomeni videti **znamenja, ki odločitev potrjujejo** ali pa jo zavračajo. V življenju so tudi odločitve, ki niso dobre, in obstajajo znamenja, ki jih zavračajo, medtem ko dobre odločitve potrjujejo.

Videli smo namreč, kako je čas temeljno merilo za prepoznavanje Božjega glasu sredi mnogih drugih glasov. Samo On je Gospod časa: to je znamenje, ki zagotavlja njegovo izvirnost, zaradi katere se razlikuje od posnemovalcev, ki neuspešno govorijo v njegovem imenu. Eno od znamenj, ki je značilno za dobrega duha, je, da prinaša **mir, ki traja v času**. Če se odločiš, sprejmeš odločitev, in ti to da mir, ki traja v času, je to dobro znamenje, da je bila pot dobra. Mir, ki prinaša harmonijo, enotnost, vnemo in gorečnost. Iz procesa prideš boljši, kot si vanj vstopil.

Na primer, če se odločim, da bom molitvi namenil pol ure več, in potem opazim, da ostale trenutke dneva živim bolje, da sem mirnejši, manj zaskrbljen, da svoje delo opravljam z večjo skrbnostjo in veseljem, da so tudi odnosi z nekaterimi težavnimi osebami postali lažji ... Vse to so pomembna znamenja, ki potrjujejo, da je bila sprejeta odločitev dobra. Duhovno življenje je krožno: dobra izbira koristi vsem področjem našega življenju, saj pomeni udeležbo v Božji ustvarjalnosti.

Prepoznamo lahko nekatere **pomembne vidike**, ki pomagajo brati čas po odločitvi kot možno potrditev, da je dobra. Čas, ki sledi, potrjuje, da je odločitev dobra. Z njimi smo se do neke mere že srečali v teh katehezah, zdaj pa bodo dobili še njihovo dodatno uporabnost.

Prvi vidik je, če odločitev razumemo kot možno znamenje odziva na ljubezen in velikodušnost, ki ju Gospod ima do mene. Ne nastane iz strahu, čustvenega izsiljevanja ali prisile, ampak nastane iz **hvaležnosti za prejeto dobro**, ki usmerja srce, da svobodno živi odnos z Gospodom.

Drugi pomemben element je zavedanje, da **smo na svojem mestu** v življenju in da smo del večjega načrta, h kateremu želimo dati svoj prispevek. Na Trgu svetega Petra obstajata dve točki – gorišči elipse – s katerih se Berninijevi stebri vidijo popolnoma poravnani. Na podoben način lahko človek spozna, da je našel, kar je iskal, ko njegov dan postane bolj urejen, ko opazi vedno večjo povezanost med svojimi različnimi interesi, vzpostavi ustrezno hierarhijo pomembnosti in mu uspe vse to živeti z lahkoto ter se z obnovljeno energijo in močjo duha spoprijema s težavami, ki se pojavljajo. To so znamenja, da je bila sprejeta dobra odločitev.

Naslednje dobro znamenje potrditve je, da **ostane-mo svobodni** glede tega, kar smo se odločili, da smo pripravljeni o tem dvomiti in se temu celo odreči pred možnimi ovirami, ko v njih poskušamo najti morebitni Gospodov nauk. Ne zato, ker bi nam Gospod želel odvzeti, kar nam je ljubo, ampak zato, da bi to živeli svobodno, brez navezanosti. Samo Bog ve, kaj je za nas resnično dobro. Posesivnost je sovražnik dobrega in ubija naklonjenost. Na to bodite pozorni: posesivnost je sovražnik dobrega, ubija ljubezen. Številni primeri nasilja v družinskem okolju, o katerih žal pogosto slišimo, skoraj vedno izvirajo iz zahteve po posedovanju naklonjenosti drugega, iz iskanja popolne varnosti, ki ubija svobodo in duši življenje ter ga spreminja v pekel.

Ljubimo lahko le v svobodi, zato nas je Gospod ustvaril svobodne, svobodne tudi v tem, da mu rečemo ne. Ponuditi mu to, kar nam je najdražje, je v našem interesu, saj nam omogoča, da to živimo na najboljši možni način in v svobodi, kot dar, ki nam ga je dal, kot znamenje njegove zastonske dobrote, vedoč, da je naše življenje in celotna zgodovina v njegovih dobrohotnih rokah. To je tisto, kar Sveto pismo imenuje **strah Božji**, to je spoštovanje Boga, ki je nujen pogoj za sprejetje daru modrosti (prim. Sir 1,1-18). To je strah, ki prežene vse druge strahove, saj je usmerjen k Njemu, ki je Gospod vseh stvari. Pred njim nas nič ne more vznemiriti. To je osupljiva izkušnja svetega Pavla: »Znam biti reven in znam biti v obilju. Na vse mogoče sem se navadil: biti sit in biti lačen, biti v obilju in biti v pomanjkanju. Vse zmorem v njem, ki mi daje moč« (Flp 4,12-13). To je svoboden človek: blagoslovljen naj bo Gospod, ko pridejo dobre stvari, blagoslovljen naj bo, ko pridejo manj dobre stvari.

To spoznanje je temeljnega pomena za dobro odločitev in nas pomirja glede tega, česar ne moremo nadzorovati ali predvideti: zdravje, prihodnost, bližnji, naši načrti. Pomembno je, da je naše zaupanje položeno v Gospoda veselja, ki nas neizmerno ljubi in ve, da lahko z njim gradimo nekaj čudovitega, nekaj večnega. Življenje svetnikov nam to kaže na najlepši način. Hodimo naprej in vedno poskušajmo sprejemati odločitve na ta način, v molitvi, ter začutimo, kaj se zgodi v našem srcu. In počasi pojdimo dalje. Pogumno.

celje

TUDI LETOS DONACIJA »ZA NASMEH V MESTU«

Mihaela Šolinc

V dobrodelni akciji **Božična obdaritev otrok iz socialno ogroženih družin, starejših in posameznikov v stiski – Za nasmev v mestu**, ki je bila letos že devetič zapored, sta organizatorja Zavod Celeia Celje in RTA agencija letos zbrala skupaj 26.240 evrov. Doniralo jih je 35 gospodarskih organizacij in posameznikov iz Celja ter okolice. Vsa zbrana sredstva v obliki darilnih bonov **Dobimo se v mestu**

so predali Škofijska karitas Celje in RK Celje. Prejete bone bodo razdelili 656 pomoči potrebnim, ti jih bodo lahko vnovčili v več kot 50 trgovskih in storitvenih lokalih v mestnem jedru. Škofijska karitas Celje bo bone razdelila med Župnijske karitas celjskega mestnega jedra. Z njimi si bodo prejemniki lahko polepšali praznične dni z malimi nakupi in razvajanjem.

Z dobrodelno akcijo pomagamo ljudem v stiski, obenem pa prispevamo k poslovnemu utripu v mestu ter spodbujamo njegov obisk.

Donacijo sta Tadeja Falnoga iz Zavoda Celeia Celje in Katarina Karlovšek, direktorica RTA agencije, predali Mateju Pirnatu, generalnemu tajniku Škofijske karitas Celje, ter Selimirju Čopiću, sekretarju Rdečega križa Slovenije – OZ Celje.

PIŠKOTEK POSEBNE SORTE

Maja Golob

Projekt Mlade Karitas Celje – Karitas župnije Vransko

Škofijska karitas Celje vsako leto ob božičnih praznikih obdari osebe s posebnimi potrebami in osebe s težavami v duševnem zdravju. Iz leta v leto opažamo, da je predvsem za osebe z motnjami v razvoju v sodobni družbi zelo dobro poskrbljeno na institucionalni





14 ravni. Nudi se jim namestitve, delo, obroki, strokovno osebje. Žal pa so te osebe v svojih stikih vse bolj omejene samo na stike med sabo, s sorodniki in strokovnimi delavci oz. zaposlenimi v varstveno-delovnih centrih ali bivalnih enotah. S širšo družbo imajo manj stika, mnogi, ki nimajo več staršev ali bližnjih sorodnikov, so tudi osamljeni in brez obiskov od drugod. V primeru oseb s težavami v duševnem zdravju je veliko predsodkov, etiketiranja, napačnih predstav, žal je prisoten tudi neupravičen strah. Pri svojem delu pa opazujemo, da je težav v duševnem zdravju med populacijo vse več in se pogostejše pojavljajo. Zaradi nepoznavanja, strahu, etiketiranja in predsodkov se žal marsikdo ne sooči s tovrstnimi težavami, jih taji, in zato ne poišče ustrezne pomoči ali zdravljenja, s čimer pa se težave samo kopičijo. Mladi, ki marsikdaj živimo v na videz zelo varnem in izoliranem svetu, se teh stisk pogosto ne zavedamo in jih težje prepoznamo, tudi pri sebi. Po drugi strani se zavedamo, da nas izoliranost v družabna omrežja in čas pred zasloni zaznamujeta ter vplivata tudi na naše duševno zdravje. Ob srečevanju z osebami s posebnimi potrebami, ki jim Karitas pomaga, ugotavljamo, da gre za zelo prijazne, srčne in iskrene ljudi, ki potrebujejo veliko toplote in bližine, hkrati pa jo tudi nudijo.

Zato se nam je porodila ideja za projekt, v katerem bi poleg obdaritve z domačimi dobrotami osebami z različnimi posebnimi potrebami ali težavami v duševnem zdravju ponudili tudi druženje, možnost obiskovanja, medsebojnega učenja in plemenitenja ter razbijanja predsodkov. Poimenovali smo ga Piškotek posebne sorte in se z njim prijavili na razpis programa

Evropske solidarnostne enote, ki ga upravlja Zavod MOVIT. Uspeli smo, in sedaj se širi med člane društva Vera in luč Šoštanj, Nova Cerkev, Celje, Dobova, Šentjur, Laško in v Hišo Sonček Štore.

Projekt nam omogoča, da sodelujemo v socialnih aktivnostih, ki krepijo odnose med ljudmi v lokalnih skupnostih, so odprte do oseb s posebnimi potrebami in tudi njih vključujejo v družbo ter jim dajejo možnost sodelovanja in aktivne soudeležbe.

Udeleženci projekta razvijamo tudi različna znanja, kompetence in veščine s področja priprave, izvedbe in evalvacije projektov. Pripraviti smo morali podroben akcijski in finančni načrt za projekt ter poskrbeti tudi za dosledno izvedbo.

Poleg tega bomo dobili vpogled v institucije, ki delujejo na področju duševnega zdravja v naših lokalnih skupnostih. Znanje in svoje izkušnje bomo delili na socialnih omrežjih ter tako pridobili tudi komunikacijske veščine.

Mlade iz Karitas Vransko, ki sodelujemo v njem, je projekt navdihnil, da smo pripravili delavnico peke piškotkov in nanjo povabili veroučence. Skupaj smo potem obiskali stanovalce doma

starejših Naš dom na Vranskem, se z njimi družili in jih obdarili s paketki piškotov.

yung Caritas
MLADA KARITAS
CELJE



koper

ADVENTNA RAZSTAVA V PRVAČINI

Katarina Rijavec

V naši vasi je tradicija, da v adventnem času, ob prazniku župnijskega zavetnika sv. Andreja, pripravimo razstavo. Članice Župnijske karitas smo se že 18. leto zapored angažirale in povabile avtorje iz vaškega okolja, da predstavijo svoje izdelke in dejavnosti.

Razstavo obiščejo predvsem domačini, s čimer dajo priznanje sodelujočim, ki v izdelke vložijo





veliko svojega časa in dela. Ustvarjanje jih razveseljuje, osrečuje in sprošča. S predstavitvijo svojih različnih talentov pa bogatijo vse nas, zato se jim zahvaljujemo.

Na letošnji razstavi sta se predstavila Milojka Bitežnik in Dejan Gregorič. Ga. Milojka je z nami delila cvetlične aranžmaje, ki jih je izdelala iz naravnih materialov. Zanimivo in prikupno je bilo prisluhniti zgodbam, ki stojijo za vsakim aranžmajem, nekatere z dogodki iz njenega in vaškega življenja nekoč in danes, druge z motivi iz narave in Svetega pisma. Dejan pa je iz svoje zbirke razstavil nekaj slik in fotografij, ki jim v zadnjem času posveča več pozornosti. Zelo mu je pri srcu narava in je pravi mojster, kar dokazujejo tudi prejeta priznanja.

Otvoritev razstave je bila v nedeljo, 27. novembra, po maši. Zbrali smo se v kapeli sv. Jožefa, polni vtisov, veseli in ponosni, da imamo v Prvačini prave umetnike. Prispevek o razstavi si lahko ogledate na YouTubeu pod naslovom: Adventna razstava Prvačina 2022.

ADVENTNA DUHOVNA OBNOVA ZA SODELAVCE KARITAS

Marjana Plesničar Jezeršek

Advent je čas pričakovanja praznika Jezusovega rojstva, čas, ki nas kristjane spomni tudi na Njegov drugi prihod. Kako se pripraviti na ta praznik, kako biti pripravljen, da nas Odrašenik obišče? Da bi se kot sodelavci Karitas pripravili in božični praznik doživeli v vsej veličini, smo tudi letos za naše prostovoljce organizirali adventno duhovno obnovo. K sodelovanju smo povabili predsednika Vipavske območne karitas, **g. Tomaža Kodriča**, ki se je z veseljem odzval. Skoraj 70 prostovoljk in prostovoljcev se je na sobotno dopoldne zbralo v kapucinskem samostanu v Vipavskem Križu. Na tem mestu naj se zahvalim bratom kapucinom in še posebej p. Vladu Kolenku za tople sprejem v njihovih prostorih ter odlično pogostitev.

G. Tomaž je za začetek daroval sveto mašo, nato pa je za zbrane pripravil krajše razmišljanje o adventu in božiču. Nagovoril nas je, da so zunanja znamenja praznovanja pomembna. Prižiganje svečk na adventnem vencu nas z večanjem svetlobe vsak teden nagovarja, da je praznik bližje, da so naši domovi za srečanje z Jezusom vedno svetlejši. Pred Njegovim prihodom seveda tudi počistimo in pospravimo svoje domove tako kot pred vsakim obiskom, celo okrasimo in pripravimo razne dobrote. Toda pri tem ne smemo pozabiti, da je smisel adventa, da očistimo in pripravimo svoja srca. To nare-

**15**

dimo s sveto spovedjo, z odpovedjo čemu, kar ovira naše prijateljstvo z Njim, s tem, da razveseljujemo ljudi okoli sebe. Čas adventa je namenjen temu, da mi postanemo luč za bližnje.

Jezusov prihod poskušamo pričakati odprtih src, in tu nas ne sme zavesti tista večna skušnjava, da mora biti vse tako, kot smo si zamislili. Njegova volja je mogoče drugačna in zanjo moramo biti odprti. Tako kot je bila za Božjo voljo odprta Marija, ko jo je obiskal angel. Tudi ona se je v času, ko je pod srcem nosila Odrašenika, najverjetneje soočala z dvomi in še marsičim, Božja volja je namreč popolnoma porušila njene načrte. Toda Marija je ohranila odprto srce. Odšla je celo do svoje sorodnice Elizabete, da bi ji pomagala, da bi ji služila. S tem nam je postavila zgled, kako naj se tudi mi pripravimo na Jezusovo rojstvo.

G. Tomaž nam je postavil tudi konkreten izziv, naj v svoji okolici poiščemo osebo, ki bo božič praznovala sama. Osamljenost je velik problem sodobnega časa, največkrat skrit med štiri stene. Kot sodelavci Karitas in kristjani smo poklicani, da odpremo svoja srca in vrata za vse osamljene. Ozrimo se okrog in nekomu polepšajmo praznični dan tako, da ga povabimo k svoji mizi.

Hvala g. Tomažu za vse, kar je podelil z nami, patrom, ki so nas gostoljubno sprejeli, ter vsem sodelavkam in sodelavcem, ki so prišli, da se skupaj, kot občestvo, pripravimo na praznik Jezusovega rojstva. Kralja, ki prihaja, pridite, molimo!

KO DVIGNEŠ ME

Jožica Ličen

Skupaj smo delali za dobro

Prvi dan Tedna Karitas je bil zame nekaj posebnega, saj je bil »dan, ki ga je naredil Gospod«. Vseh 30 in več let sem imela za ta teden veliko dela, skrbi, veselja; tokrat pa le praznovanje, za vse so poskrbeli



drugi. Maja 2022 so sodelavci Karitas pod taktirko Ti-homirja in Tatjane začeli zbirati prostovoljne prispevke pod naslovom »Dvigalo za Jožico«.

V tem času je bilo treba veliko ljudi, da je bilo 21. novembra dvigalo ob mojem domu pripravljeno, da me dvigne in pelje dol in gor; potrebovalo je le še blagoslov. Zgodba mojega križevega pota je postala javna, zato danes lahko rečem le hvala Bogu in številnim dobrim ljudem, ki so čutili, molili in darovali.

Veliko ljudi se je zbralo na našem dvorišču – če bi naštevala, bi verjetno koga izpustila: Cerkev in država, Karitas in sosedje, družina in prijatelji.

Tatjana je nagovorila zbrane, na kratko predstavila skupno zgodbo, in med drugim rekla: »Ne bom pozabila Jožice, ko je rekla: 'Lepo je, ko pomagaš drugim, težko je, ko sam potrebuješ pomoč.' Naposled je le sprejela ponujeno pomoč in se strinjala, da začnemo z akcijo zbiranja darov za nakup montažnega dvigala. Na hitro preračunano je bilo treba zbrati 19.800 evrov. A njena želja je bila, da se kupi montažno dvigalo, ki bo, ko ga sama odrabi, služilo nekomu drugemu. Ja, spet je razmišljala o drugih ljudeh, potrebnih pomoči – ja, to je naša Jožica. In tako smo konec meseca maja začeli z akcijo. Prispevki dobrih ljudi so prihajali, veliko je bilo telefonskih klicev ljudi, ki so želeli darovati, pohvaliti moram tudi medije, ki so se srčno odzvali. Med prvimi je pomoč nakazala Občina Ajdovščina, Vipava, škofija in župnije. Junija je bil na Sveti Gori tudi dobrodelni koncert. Dela na Cesti so tekla, svojci, sosedje, prijatelji, dobrotniki so pripravili vse potrebno, da bo, ko bo naročeno dvigalo prispelo, vse nared. Jožica pravi, da ima najboljšega zeta, kaj pravi on, je pa druga zgodba. V drugi polovici avgusta, ob dnevu odprtih vrat Umetnikov za Karitas na Sinjem vrhu, smo akcijo zbiranja zaključili. Zbranih je bilo 54.324,81 evra. Predvidoma bomo porabili okrog 25 tisoč evrov. Točno bomo vedeli, ko prejmemo vse račune. Ostanek zbranih sredstev pa bomo, kot je bilo že rečeno, prenesli v Sklad za invalide, v katerem se bodo zbirala sredstva za ljudi, ki bodo potrebovali

podobno pomoč, kot jo je potrebovala naša Jožica.«

Veliko tehnično odgovornost in delo je prevzel Peter Skapin, podjetnik in dober človek iz Vipave, s katerim sva sodelovala v akcijah pomoči drugim. Najuspešnejša

sva bila pri dvigalu za 20-letna dvojčka – invalida v Podkraju. Besedo je imel Peter, ki ni pričakoval hvaljenja, temveč je z nami delil veselje.

Moja čustva so dobesedno privrela na dan, ko sem brez zavor izrazila svoje občutke in se s pogledom dotaknila vseh navzočih. To je bila velika potrditev gesla Tedna Karitas »Skupaj delamo za dobro«. Potrditev tega je bil tudi razgovor med škofom in županom, ki sta se na hitro zmenila za protokol: župan Tadej naj jo pripelje, škof Jurij bo blagoslovil dvigalo. Kaj hočemo več. Škof je k blagoslovitvi povabil vse prisotne duhovnike in na našem dvorišču je bila ena sama karitas.

Pa tudi pesem. Veliko presenečenje so mi pripravili Urša, Petra, Marjan in Andrej, sodelavci, pevci Radia Ognjišče. Vse pesmi so bile občutene, toda tista »Ko dvigneš me« se je v lepem sončnem dnevu dotaknila vseh. Boglonaj in obilo blagoslova!

DOBRODELNI KONCERT V TOLMINU

Darja Leban Obid

V soboto, 19. 11. 2022, je bil v večnamenskem prostoru OŠ Franceta Bevka v Tolminu dobrodelni koncert Tolminske območne Karitas z naslovom Skupaj delajmo za dobro.

V večeru, kjer sta se prepletali prešerna pesem in lepa beseda, je bilo predstavljeno bogastvo slovenskega ljudskega izročila. Program so oblikovali: Vokalna skupina Snežet, Otroški pevski zbor OŠ Franceta Bevka Tolmin, uporabniki VDC Tolmin, Komorni zbor Musica Viva ter gostje iz Rezije, ljudske pevke Rože Majave, ki so z narečno besedo, rezijansko pesmijo in plesom, predvsem pa s svojo preprostostjo polep-





šale poznojesenski večer. Občudujemo lahko njihovo trdno voljo in zavzetost, da ohranjajo živo rezijansko narečje ter to kulturno dediščino podarjajo mlajšim rodovom. Pripovedovalka Renata Lapanja je navzoče popeljala v svet pravljic za odrasle, ki so se končale šaljivo in obarvane z ljudsko modrostjo. Prireditve sta z globokimi in prisrčnimi mislimi povezovala Erik Vrčon in Ana Lina Bellomo.

Ob zaključku se je voditeljica Tolminske območne Karitas Darja Leban Obid zahvalila vsem nastopajočim, vsem, ki so pomagali pri organizaciji prireditve, sponzorjem, prostovoljcem Karitas, predvsem pa je srčna zahvala veljala obiskovalcem, ki so s svojim darom pripomogli, da bodo tisti, ki jim je življenje na rame naložilo pretežno breme, to breme lažje nosili tudi zaradi njihove pomoči. Ob koncu prireditve je zadišalo po domačem pecivu, ki so ga obiskovalci lahko odnesli domov, prostovoljni prispevek pa prav tako namenili za pomoč sočloveku. To je bil večer, ko so prisotne povezali ljubezen, dobrot, različni darovi, predvsem pa spoznanje, da lahko skupaj veliko naredimo za dobro.

KAKO PREŽIVETI PRAZNIKE IN DOBRO POSKRIBETI ZASE

Anja Vračević

Delavnice v mesecu novembru na programu MOST – reintegracija oseb po zaključeni socialni rehabilitaciji oseb zaradi zasvojenosti z alkoholom

Glede na to, da se bližajo prazniki, smo za uporabnike pripravili delavnico na temo **Kako preživeti praznike in dobro poskrbeti zase**. Pogosti so občutki osamljenosti in depresije, zaradi česar je pomembna preventiva in konstruktivno osmišljanje prostega časa. Zato je bila delavnica namenjena prepoznavanju čustvenih stisk in občutkov, ki se pogosto pojavljajo v času praznikov. Poleg tega je bil namen delavnice

tudi pogledati na pomen in način praznovanja praznikov nekdanj in zdaj ter na vpliv potrošniške družbe na človekovo doživljanje praznikov.

Udeleženci so ozaveštili resničen pomen praznikov in pogledali vase ter svoje potrebe. Vsak je podelil delček spominov na praznike iz otroštva, poslušal druge in njihove zgodbe ter se povezoval v prijetnem vzdušju. Na

začetku je prostovoljka Anja pripravila kratko sprostitveno igro predstavitve svojega imena, ki je doprinesla k sproščenemu vzdušju in dobri volji. Udeleženci so aktivno sodelovali ter bili pripravljeni podeliti lastne izkušnje in spomine na čas praznikov. Z nami so podelili tudi svoja čustva in zgodbe, ki so se nas vseh zelo dotaknile. Kot preventivo pred neprijetnimi čustvi in mislimi, ki bi se lahko pojavljale v tem času, smo za udeležence pripravili adventni koledar za mesec december. Želeli smo, da prihajajoče dneve v čim večji meri preživijo v pozitivnem duhu in dobri družbi ter da se naučijo dobro poskrbijo zase.

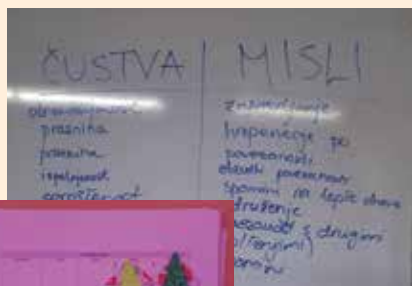
Glede na to, da naši uporabniki – tako kot tudi mi – včasih potrebujejo motivacijo in spodbudo, smo pripravili še delavnico na temo **Moja hierarhija potreb**.

Uporabnikom smo predstavili Maslowo hierarhijo potreb v obliki piramide, s ciljem, da bi dobili globlji pogled vase, v lastne želje, potrebe in cilje. En izmed ciljev je bil tudi, da uporabnik osvetli in reflektira svoj napredek v času vstopa v program ter si zastavi cilje za naprej. Ob koncu smo prebrali pesem Živi za danes, ki jo je napisal čilski pesnik Pablo Neruda. Vsak uporabnik pa si je izbral tudi citat oz. misel znane osebe, ki ga navdihuje in vodi naprej pri uresničevanju ciljev.

SKUPNO MIKLAVŽEVANJE NA TRGU EVROPE V NOVI GORICI

Renata Vončina

V torek, 6. decembra, je sveti Miklavž na Trgu Evrope nasproti železniške postaje v Novi Gorici obdaroval otroke z obeh strani meje. Prireditve smo skupaj pripravili Karitas Gorica in Rdeči križ Gorica Italija ter Karitas Nova Gorica (Goriška območna karitas) in Humanitarno društvo KID otrok otroku. Zbrali smo se ob 14.30 in pripravili vse potrebno. Otroci so prihajali od 15. do 17. ure. Na prireditvi je igral ansambel Ne joči pevec. Vsi skupaj smo se imeli lepo.





OTROCI IN MLADI IZ PROGRAMA POPOLDAN NA CESTI SKUPAJ DELAJO ZA DOBRO

Ljubica Ženko

18

Zbrali smo se na deževno soboto v župnišču v Vrhpolju, kjer smo pekli piškote. Otrok je bilo veliko in vsi so komaj čakali, da zamesimo testo. Skrbno so sledili navodilom, kaj vse je treba dati v testo, da bodo iz njega nastali odlični piškoti. Prostovoljka Petra je poskrbela, da so se sestavine dobro premešale. Ko je bilo vse dobro pregneteno, so otroci komaj čakali, da dobijo svoj kos testa, a žal so morali še malce počakati. Testo je šlo počivat v hladilnik. Nerazumljivo. Razložili smo jim, da je testo premeško, da bi lahko iz njega izdelovali piškote. Ta čas smo namenili izdelovanju škatlic za piškote. Čas je hitro mineval in mi smo pridno delali. Na koncu smo bili vsi srečni, siti in zadovoljni, saj smo vedeli, da bo zbrani prispevek namenjen otrokom po svetu.



Lepo, lično zapakirane piškote smo v nedeljo po sveti maši ponudili tudi ostalim, v zameno je vsak dal svoj prostovoljni prispevek. Piškoti so hitro pošli in mi smo zbrali 293,50 €. Skupaj smo se odločili, da zbrani prispevek podarimo misijonarju g. Danilu Lisjaku, ki se nam je zahvalil, da mislimo tudi na otroke po svetu.

Pred nami pa je bil že teden Karitas, v katerem po lokacijah izdelujemo adventne venčke. Po dveh letih premora smo bili letos pozitivno presenečeni, saj se je delavnic udeležilo veliko otrok in njihovih staršev. Vsak si je adventni venček izdelal zase, pa še enega dodatnega, ki smo ga na 1. adventno nedeljo oz. na nedeljo Karitas ponudili tudi ostalim.

V začetku decembra pa smo dobili potrditev, da smo na programu pridni prav vsi, tako izvajalci kot uporabniki, saj nas je v Pivki obiskal sv. Miklavž. Obdaroval je vsakega posebej in vsakemu namenil par besed. Obljubili smo mu, da bomo do naslednjega leta pridni.

Veseli smo, da smo lahko spet skupaj, brez omejitev. A žal nas pretekli dve leti še vedno spre-

mljata. Predvsem mislim na to, da vedno več otrok v primerjavi z leti pred korono potrebuje našo pomoč. Programi na lokacijah so zapolnjeni do zadnje minute, zaposleni in prostovoljci pa pomagamo tudi izven delovnega časa. Upamo, da bomo skupaj prebrodili tudi to krizo in da bodo otroci srečno zaključili razred.

Pred nami je le še zadnja svečka na adventnem venčku. V našem programu smo jo poimenovali UPANJE. Upanje, da nam bo novorojeno Dete prineslo predvsem miru, zdravja in blagoslova. Vse to želimo v novem letu tudi vam.

Ljubljana

PRAZNOVANJE TEDNA KARITAS V ŽUPNIJI DOB

Milena Cerar

V župniji Dob pri Domžalah smo letos teden Karitas praznovali s postavitvijo razstave starih predmetov v dvorani nasproti župnišča. Pobudnika sta bila prostovoljka in njen mož, g. župnik pa je pobudo z veseljem sprejel. Tudi idejna zasnova in postavitve razstave je bilo pretežno njuno delo. V pravilničnem kotičku je svoje lesene izdelke predstavil občasni sodelavec Karitas. Ostale prostovoljke smo prispevale k opremlitvi razstave s kaligrafskimi napisi in svoje talente združile še v izdelavi peciva, jušnih rezancev, kvačkanih in drugih ter kakor tudi s pripravo dvorane in organizacijo dogodka.

Na odprtju razstave, v soboto, 26. 11. 2022, je vse navzoče pozdravila tajnica Župnijske karitas. Z izbranimi pesmimi je nastopila župnijska pevka skupina Rožmarin. Na koncu je nekaj besed spregovoril tudi g. župnik. Skupna pesem Mi se imamo radi pa je prispevala k vzdušju domačnosti.

Na nedeljo Karitas je bila razstava odprta po vseh sv. mašah, v sledečem tednu pa v popoldanskem času. V dopoldanskem času so si jo ogledali otroci bližnjega vrtca in otroci prve triade bližnje osnovne šole. Otroci katoliškega vrtca Dominik Savio pa so prišli na razstavo kar peš iz štiri kilometre oddaljenih Domžal. Naslednjo nedeljo smo razstavo zaprli, potem ko so si jo ogledali še nekateri obiskovalci Miklavževe prireditve.





Z razstavo smo dejansko uresničevali geslo tedna Karitas »Skupaj delajmo za dobro«. Združili smo svoje talente za dobre stvari: za srečanja in pogovore, za odkrivanje zanimivosti, za obujanje spominov, za hvala-ležnost našim vernim, delavnim in iznajdljivim prednikom. Pri tem pa smo s prostovoljnimi prispevki zbrali tudi nekaj sredstev za delovanje ŽK.

UPORABA DIGITALNIH ORODIJ V PSIHOTERAPEVTSKI PRAKSI

Jure Pavlič

Med terapevtska orodja štejemo različne pristope, tehnike, intervencije in vire, s katerimi si svetovalci, psihiatri in terapevti pomagajo pri opravljanju svojega dela. Nekateri pristopi vključujejo tudi digitalna orodja, ki lahko na prav poseben način popestrijo terapevtski proces. Ta orodja morajo biti ciljno usmerjena, da so učinkovita, ob skrbnem upoštevanju klientovih potreb, interesov in življenjskega sloga.

Nekaterim klientom je dovolj, če jih njihov terapevt zgolj sliši. Drugi morda iščejo aktivnejši proces z uporabo sodobne tehnologije, ki nam danes ponuja pester nabor različnih aplikacij in spletnih vprašalnikov. Terapevti, ki so odprti za nove pristope in bi želeli izboljšati svoj način dela z večjo raznolikostjo tehnik, bodo lahko bolj učinkoviti pri delu s klienti, ki jim tak način ustreza.

Danes vsi dobro vemo, da je mentalno zdravje prav tako pomembno kot telesno. Žal pa si zaradi visokih cen psihoterapij pri nas ne morejo vsi privoščiti pomoči, ki bi jo potrebovali. Na Škofijski karitas Ljubljana se socialni delavci vsakodnevno srečujemo z različnimi stiskami ljudi, ki ne vedo, kam naj se obrnejo po pomoč, ali pa si te ne morejo privoščiti. Z namenom, da bi lahko dosegli in pomagali več ljudem, ki doživljajo psihično stisko, smo v sodelovanju s Slovensko karitas in Zavodom Pelikan – Karitas oblikovali nov spletni vprašalnik za prepoznavo socialnih stisk, ki vas lahko usmeri tudi na brezplačen pogovor z izbranim specializiranim terapevtom. Naši terapevti so usposobljeni, da ljudi razbremenijo stiske, jim olajšajo situacijo, v kateri so se znašli, ter jih po potrebi usmerijo v nadaljnje iskanje ustrezne pomoči, ki bi jo potrebovali.

Če ste v stiski ali poznate koga, ki bi potreboval dodatno pomoč ali zgolj svetovalni pogovor, vas vabimo, da obiščete našo spletno stran in izpolnite vprašalnik: www.esos.karitas.si.



www.karitas.si/esos



eSOS aplikacija je del projekta eSOS – Spletna prepoznavna socialnih stisk, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz sklada za NVO

Z DELOM NA SEBI ZA BOLJŠO POMOČ

Alenka Petek

Tema srečanja skupine, ki je prva zaključila šolanje za svetovanje, je bila: Kaj nosim iz preteklosti v prihodnost. Srečali smo se od 2. do 4. 12. 2022 v Portorožu. Vsi udeleženci so se srečanja zelo veselili, a žal nekateri niso mogli priti zaradi težav, zadolžitev in bolezni v zadnjem trenutku. Kljub temu so bili v mislih ves čas z nami. Srečanje sta vodila dr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman.



Tokratna tema nas je popeljala v preteklost. Posvetili smo se starim staršem, njihovem odnosu med sabo, do naših staršev in nas. Nekateri med nami starih staršev niso poznali, saj so umrli pred njihovim rojstvom, drugi so jih komaj poznali. Nekateri so živeli z njimi in imeli bolj poglobljen odnos. Skozi seminar smo si jih poskušali priklicati v spomin, predvsem preko njihovih drž in besed. Sprehodili smo se skozi življenje starih staršev in razmere ter čas, v katerem so živeli. To so bili težki časi, polni odrekanja, pomanjkanja.

Ko delamo na sebi, tudi koplje po svojih spominih. Takrat iščemo, se spopadamo s svojimi strahovi, vzorci, ki smo jih ponotranjili, spomnimo se besed in dejanj, ki so nas prizadela, pa tudi tistih, ki so nam vlivala moč in pogum. Ljudje se na težke dogodke odzivamo v skladu z naučenimi vzorci, čustvovanjem. Na tak način, kot nam je bilo kot otrokom dovoljeno ali pa smo se v otroštvu naučili z opazovanjem odnosa staršev, starih staršev ali v odnosu staršev do otrok.

Kopanje po preteklosti, iskanje korenin, soočanje s svojimi strahovi nam pomaga živeti v sedanjosti. Nobeno življenje ni popolno. Ko pogledamo nazaj v preteklost, vidimo in spoznamo, zakaj smo takšni, kot smo. Zakaj na določene dogodke, v določenih situacijah, reagiramo na nam domač način, s katerim pa dostikrat nismo zadovoljni. Težko se sprijaznimo s tistim delom življenja, ki nas je zaznamoval in oblikoval v osebo, kakršna smo danes, pa s tem nismo zadovoljni. Pomembno je, da nas takrat, ko odkrivamo in se



soočamo s svojo preteklostjo, spremlja usposobljena oseba ter da gremo z dogodki in spomini do tja, do koder zmoremo.

Noben izziv ni neboleč, saj gremo iz poznanega udobja v nepoznano. Ko se iz cone udobja podamo v neznano, to pomeni stres, strah pred neznanim. Iz preteklosti imamo mnogo dogodkov, pozitivno rešenih situacij, ki nas hranijo, osrečujejo, prinašajo toplino in nas motivirajo ob stiskah. Nekaj pa je tudi težkih, bolečih trenutkov, ki so nas prizadeli in se jih neradi spominjamo ali pa smo jih celo potlačili. Ko se z njimi soočimo, jih predelamo, se od njih lahko tudi marsikaj naučimo in nam postanejo hranilo.

Pogosto iščemo krivdo za svoja dejanja zunaj sebe in se krivimo za nekaj, kar sploh ni bila naša odgovornost. Takrat se vprašajmo, katere osebe in situacije so vplivale na nas, da se tako odzivamo. Kaj je v nas ustvarilo frustracijo, ki je nismo znali in zmogli razrešiti na primeren način? Pogosto se zgodi, da takšna reakcija prihaja iz naučenih odzivov v preteklosti, ko se soočamo s stvarmi, ki so nas nekoč bolele, prizadele in jih nismo znali razrešiti. Danes se s tem znamo soočiti, saj smo pridobili nova znanja in pripomočke, kako drugače ravnati, da nas stvari in dogodki ne bodo iztirili. Mnoge stvari smo se v življenju naučili razreševati in obvladovati na drugačen, primernejši način. To nam daje pogum in zaupanje vase, da zmoremo. Občutek, da smo dovolj pogumni, da se uspešno soočamo z negativnimi dogodki in čustvi, ki so nas bremenila dolgo življenje, nam daje pozitivno motivacijo.

Preteklosti ne moremo spremeniti, zakaj bi se torej obremenjevali z zamerami in bolečinami, ki so se zgodile nekoč? Pomembno je, da se znamo s tem soočiti in postaviti pozitiven zaključek.

Oziranje v preteklost in analiziranje in iskanje krivca za to, kako reagiramo na določene stresne situacije, pomeni oddaljevanje od sebe. Nič ni narobe, če kdaj obžalujemo svoje napačne, nezrele, nepravilne odločitve. Tudi to je del nas in prispeva k temu, kakšna oseba smo. Vse premalokrat se znamo pohvaliti, ceniti, povedati, da smo vredni taki, kot smo. Pretekle izkušnje so nas oblikovale. Tako pozitivne kot negativne. Sedaj pa je čas, da to sprejmemo, saj s tem sprejmemo sebe take, kot smo.

Nova skupina, ki je šolanje začela novembra, pa se je v Portorožu zbrala od 16. do 18. 12. 2022. Že prvi večer smo krepko zakorakali v izkustveno delo. Tema tokratnega srečanja je bila Mojzes in pot v svobodo.

Meditacija nas je popeljala v vsa pomembna obdobja našega življenja: otroštvo, mladost in starost. Poiskali in pogledali smo dogodke iz teh obdobjih ter narisali tako pozitivne kot negativne spomine iz tistega časa. Te slike smo potem podelili v skupini. Pri sv. maši smo se srečali z razlago Mojzesovega življenja. Imel je težko življenje, saj ga mati še kot dojenčka od-

nesla v ločje, da bi ga ohranila pri življenju. Ne glede na težke okoliščine in življenje je postal močna osebnost. Do izhoda iz Egipta je premagal deset nadlog. Mojzes je podoba človeka s pozitivno samopodobo. Nikoli si ni zastavljal alternativnih vprašaj. Vedno se je spraševal, kako bo šlo, in ne, ali bo šlo ali ne. S tem že mišljenje preusmeriš v pozitivno. Mojzes se vseskozi obrača na Boga in ve, da bosta skupaj zmogla. Motivira ga tudi množica ljudi, ki iščejo in potrebujejo njegovo pomoč. Tudi zaradi njih ima večjo motivacijo. Palica pri Mojzesu simbolizira lastne izkušnje. V težkih, brezizhodnih situacijah človeku pomagajo pozitivne izkušnje. Ko pademo, je pomembno, da znamo v sebi poiskati moč za naprej. Črpamo jo iz trenutkov in situacij, ko nam je že uspelo.

Vzgoja je bila nekoč drugačna, kot je danes. Ni se toliko govorilo o počutju, ni se izkazovalo toliko pozornosti in objemi niso bili sestavni del življenja. Danes je precej drugače. Je pa tudi res, da lahko z lepimi besedami in objemi marsikaj zakrijemo in prikrijemo. Če ni valov, je dolgočasno, če jih je preveč, pa lahko postane nevarno. Naše življenje ni popolno in idealno. Prav pa je, da stremimo k dobrim odnosom in razreševanju konfliktov.

Srečanje smo zaključili v nedeljo s sv. mašo. Na oltar smo v podobi kruha položili pozitivne in negativne dogodke iz našega življenja. Želje, ki so nam bile izrečene med delavnicami, pa smo spremenili v kapljico vina. Pri svojem delu in življenju smo prosili Boga, naj nam pomaga preživljati težke stiske in se z nami veseli ob naših srečnih trenutkih.

maribor

SREČANJE OTROK IN DRUŽIN IZ UKRAJINE S SV. NIKOLAJEM

Darko Bračun

V nedeljo, 18. 12. 2022, je bilo v Slomškovi dvorani v Mariboru res posebno in pričakovanja polno vzdušje. Sodelavci mariborske Karitas s prostovoljkami – mamicami iz družin, ki so razseljene zaradi vojne v Ukrajini – so za vse begunske otroke in družine iz Ukrajine, ki živijo v Mariboru in okolici, pripravili nepozabno miklavževanje – srečanje s sv. Nikolajem.





Res prisrčen kulturni program, ki so ga izvedli ukrajinski otroci ob mentorstvu svojih mam, je izzvenel v pričakovanju poln vrvež ob srečanju s sv. Nikolajem, ki je obdaril več kot 160 otrok in jih tudi na ta način povezal z domovino, ki so jo morali zapustiti zaradi grozot vojne.

Začutiti je bilo veliko lepega in prisrčnega, še posebej pa željo, da bi se vojna čim prej končala ter da bi se lahko vrnili na svoje domove. To jim iz srca želimo tudi sodelavci in prostovoljci Karitas.

murska sobota

KARITATIVNA PALIATIVA

Jožef Kociper

Po dveh koronskih letih smo se na prvo adventno nedeljo, 27. novembra 2022, srečali na 28. Škofijskem klicu dobrote Škofijske karitas Murska Sobota v Črenšovcih.

Vsakoletni Škofijski klic dobrote organizira ena od Župnijskih karitas v določeni dekaniji. Tokrat je bila na vrsti dekanija Lendava in s tem tudi župnija Črenšovci. Nastopilo je 13 Župnijskih karitas.

Z geslom »Skupaj delajmo za dobro« smo se odzvali povabilu mobilne paliativne ekipe pod vodstvom Manuele Kuhar Makoter, dr. med., spec. splošne kirurgije, strokovne direktorice Splošne bolnišnice Murska Sobota, k pomoči pri nabavi nujno potrebnega mobilnega ultrazvoka.

Gospod škof msgr. dr. Peter Štumpf nas je v osrednjem nagovoru spodbudil k iskanju karitativnih poti k umirajočemu bližnjemu. Medicina in njeni sočutni zdravniki nam lahko omogočajo dostojanstveno slovo naših bližnjih na svojih domovih, kadar se le-ti odločijo do konca svojega zemeljskega življenja ostati doma.

Na Škofijski karitas Murska Sobota smo se že pred desetletjem, pod strokovnim vodenjem Inštituta dr. Antona Trstenjaka, odločili iskati poti do naših starejših bližnjih. V začetku leta 2018 pa smo imeli v prostorih Škofije Murska Sobota Regijski posvet za spremljanje umirajočih. Udeležili so se ga strokovnjaki zdravstva, sociale, domov za starejše in seveda tudi Karitas, ki jo je predstavljal takratni generalni tajnik Slovenske karitas mag. Cveto Uršič. Naše ugotovitve so bile, da smo kot Karitas in Cerkev poklicani skupaj z medicino iskati poti do umirajočih, da bodo oni in njihovi svojci imeli možnost dobre izbire za zemeljsko slovo na svojem domu.

Na 28. Škofijskem Klicu dobrote v Črenšovcih je sodelovalo več kot sto nastopajočih, obiskovalcev pa je bilo več kot šeststo.

Po dveh urah prečudovitega kulturnega programa so nas prostovoljci Župnijske karitas Črenšovci bogato obdarili. Prejeli smo spominsko rožico, ki so jo pod mentorstvom društva žena izdelale ukrajinske družine, ki bivajo v župniji. Okusili smo lahko tudi njihove kulinarčne dobrote, posebej so se izkazali z mnogoterimi sladkimi priboljški.

Karitativna paliativa je lahko preventivno zdravilo za zaviranje epidemičnega prenosa smrtonosnega virusa evtanazije iz bolnega uma na zrelo človeško telo.





POMOČ NOTRANJE RAZSELJENIM OSEBAM ZARADI KONFLIKTA V ETIOPIJI

Jana Lampe

22

V avgustu 2022 se je konflikt na območju Tigraja v severni Etiopiji ponovno okrepil. Humanitarne razmere na območju so se zelo poslabšale. Na stotisoče ljudi je poiskalo varno zatočišče v sosednjih regijah in trpijo pomanjkanje ter lakoto, saj so večinoma ostali brez vsega imetja. Med njimi je tudi veliko otrok. Po leg konflikta je v letu 2022 že tako revne prebivalce Etiopije prizadela tudi najhujša suša v zadnjih 40 letih. K lajšanju akutne lakote zaradi konflikta in suše v Etiopiji je prispevala tudi Slovenija s humanitarno pomočjo za 2.104 notranje razseljenih oseb. Na Slovenski karitas smo v sklopu triletnega humanitarnega strateškega partnerstva z Ministrstvom za zunanje zadeve Republike Slovenije od septembra do novembra 2022 izvedli projekt **Humanitarna pomoč s hrano za notranje razseljene osebe zaradi konflikta v Etiopiji** v skupni vrednosti 60.330 EUR. MZZ je za pomoč zagotovilo 55.000 evrov, Slovenska karitas pa 5.330 evrov.

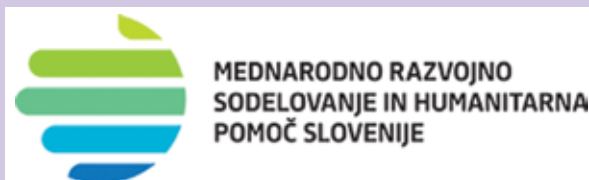
Projekt smo izvedli v partnerstvu s Caritas Etiopija, katere sodelavci so na terenu v okrožju Habru v regiji Amhara poiskali najranljivejša gospodinjstva, ki so izgubila vse imetje, pridelke, živino in živijo v veliki revščini v začasnih zatočiščih. **Vsak od izbranih 2.104 ranljivih notranje razseljenih ljudi iz 636 gospodinjstev, ki so iz Tigraja pribežali v okrožje Habru, je v sklopu projekta prejel 15 kg moke, 0,5 litra olja in 1,5 kg stročnic, kar zadošča za osnovno preživetje za en mesec.** Posebna pozornost je bila namenjena družinam z otroki, mlajšimi od 5 let, in z večjim številom otrok ter ranljivim gospodinjstvom, ki jih vodijo ženske, tudi nosečnice in doječe matere, gospodinjstvom s starejšimi, in kjer živijo ljudje z različnimi oblikami invalidnosti. Še posebej je bila ta pomoč potrebna za otroke do 5 let, ki jim je grozila lakota in podhranjenost ali celo izguba življenja.

Do konca leta 2022 je Caritas Etiopija izvajala tudi humanitarni projekt, h kateremu prispevajo članice mednarodne mreže Karitas. Skupaj se je v sklopu projekta pomagalo več kot 190.680 ranljivim posameznikom, ki prihajajo iz 36.200 notranje razdeljenih ali lokalnih gospodinjstev v regijah Tigray, Amhara, Afar in Omnia. Pomagali so jim s hrano, z oskrbo s pitno vodo, s semeni, začasnimi zatočišči, posodo in drugi-



mi pripomočki v gospodinjstvu ter s higienskimi potrebščinami.

Pomoč prizadetim ljudem s sušo in konfliktom pa bo potrebna tudi v naslednjem letu. **Slovenska karitas vas zato vabi k solidarnosti in nadaljuje z zbiranjem pomoči za prizadete ob konfliktu in lakoti v Etiopiji. Svoj dar lahko prispevate na:** Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, sklic: SI00 635, namen: LAKO-TA AFRIKA. Iz srca hvala za vsak dar!



Mnenja, izražena v prispevku, so mnenja Slovenske karitas in ne predstavljajo uradnih stališč Vlade Republike Slovenije in Ministrstva za zunanje zadeve RS.



NAGRADNA KRIŽANKA januar

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 1. 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.

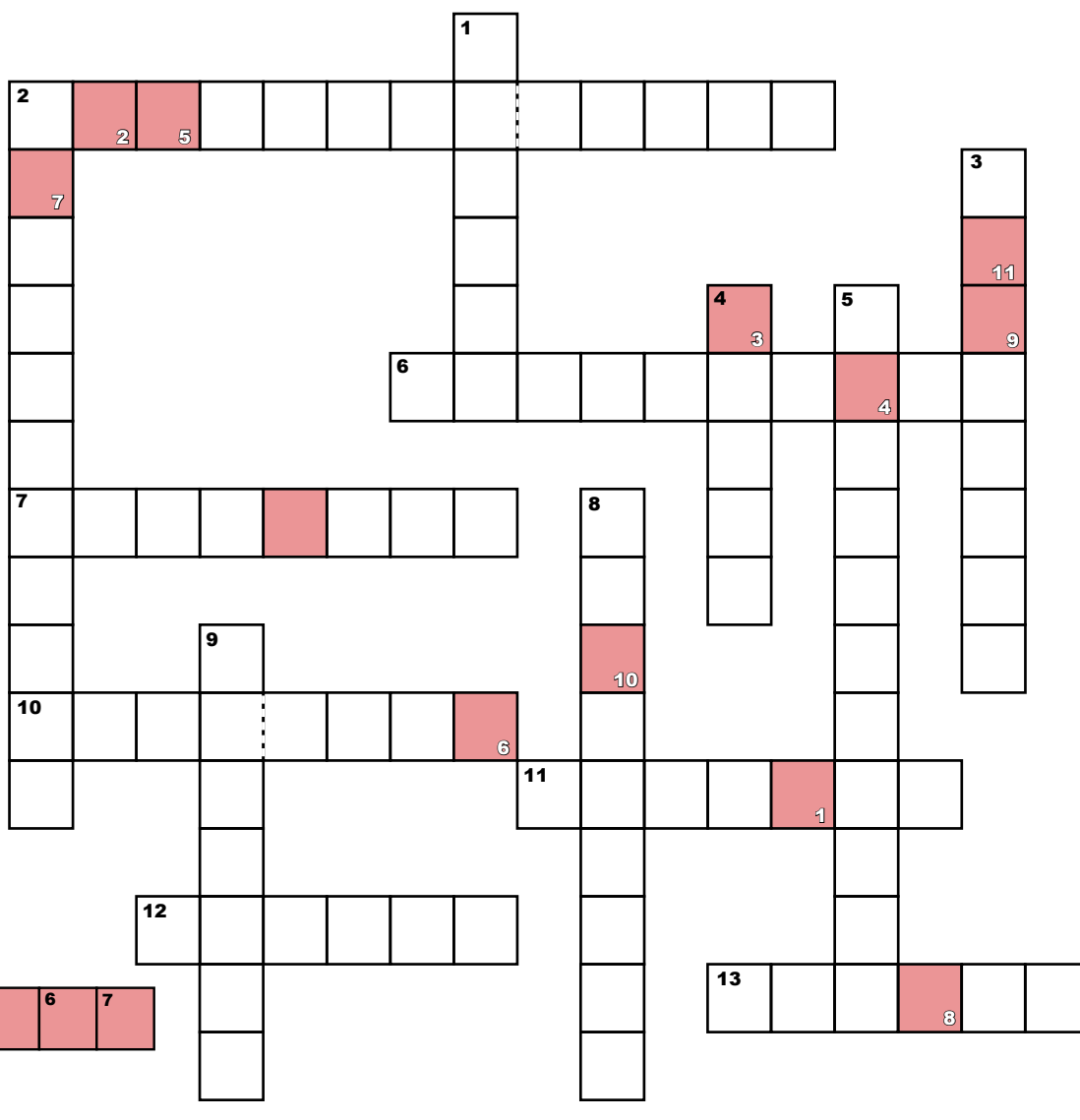
Vodoravno:

- 2 Naše največje kraško polje.
- 6 Rojstni kraj slovenskega slovničarja Adama Bohoričiča.
- 7 Zdravilo, ki lajša dihanje.
- 10 Generalni tajnik Škofijske karitas Ljubljana.
- 11 Najmanjši ptič na svetu.
- 12 Skandinavska država tisočerih jezer.
- 13 Gosta juha iz več vrst rib.

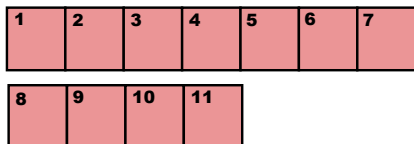
Navpično:

- 1 Dvojni kozolec.
- 2 Priljubljen običaj ob prazniku svetih treh kraljev.
- 3 Skupno ime za Evropo in Azijo.
- 4 Kraj v Sloveniji, ki velja za središče hmeljarstva.
- 5 Drugi sveti večer.
- 8 Naprava za poslušanje srča in pljuč.
- 9 Sv. trije kralji so prišli iz Arabije, Kaldeje in _____

23



Nagradno geslo:



Geslo decembrske nagradne križanke:

MESTO SREČANJA

Nagrajenci:

1. nagrada: **Damjana Breclj, Ajdovščina**
2. nagrada: **Matej Kolenc, Novo mesto**
3. nagrada: **Jelka Rupnik, Žirovnica**

Nagrade za december:

1. nagrada: **nogavice youngCaritas**
2. nagrada: **lonček youngCaritas**
3. nagrada: **ravnalo Caritas**



**Predbožično srečanje v Ljudski kuhinji
Betlehem, Karitas Maribor**

**V soboto, 17. decembra, 2022 je
potekala slovesna otvoritev in blagoslov
Centra youngCaritas v Ljubljani.**



**7864 pisem je polepšalo dan starejšim po vsej
Sloveniji v akciji mladih 'Pismo za lepši dan'.**

**»Ko meja ni ovira za sv.
Miklavža...«**

**Sveti Miklavž je na
Trgu Evrope nasproti
železniške postaje v Novi
Gorici obdaroval otroke
iz obeh strani meje.**



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

