

žarek dobrote

3/XXI
marec
2023

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 • • • Ne pozabimo na ljudi v stiski v Jugovzhodni Evropi

VARUJMO ŽIVLJENJE

4 • • • Spanje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 • • • Soočanje s stresom v socialnem delu in prostovoljstvu

KARITAS MLADIH

7 • • • Zgodbe oblek

7 • • • Veseli četrtki

NA OBISKU

8 • • • Ostalo bo veliko lepih spominov

9 • • • Dopolnitev postave

9 • • • Biti luč sveta in sol zemlje

10 • • • Zahvala za neprecenljivo delo

KOPER

12 • • • Dobrodelnost nosila v sebi

12 • • • V Drežnici smo praznovali

13 • • • Kuharske počitnice

14 • • • Osvajamo nova znanja

14 • • • Ljudje so vedno našli prostor, da so ustvarili nekaj lepega

LJUBLJANA

16 • • • Naj tesnoba ne izpodriva veselja

17 • • • Zaključek šolanja druge skupine za svetovanje

17 • • • Čudeži, ki nas spremljajo

19 • • • Blagoslovitev novega kombija

MURSKA SOBOTA

19 • • • Karitativna paliativa

20 • • • Pomoč Slovenije v Ukrajini

22 • • • Pomoč trpečim zaradi potresa v Turčiji in Siriji

23 • • • Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Andrej Pavlin •

IZDAJA: **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, 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

OBČNI ZBORI/PLENUMI

18. 3. Nadškofijska karitas Maribor: zahvalna sv. maša v mariborski stolnici ob 9.30, nadaljevanje v Slomškovi dvorani

18. 3. Škofijska karitas Koper: sv. maša v Logu pri Vipavi ob 9h, nadaljevanje v dvorcu Lanthieri v Vipavi ob 10h, predavanje dr. Gabriel Kavčič ob 12.15

24. 3. Škofijska karitas Celje: sv. Jožef nad Celjem ob 16.30

25. 3. Škofijska karitas Ljubljana: sv. maša v ljubljanski stolnici ob 9h, nadaljevanje na Teološki fakulteti ob 10h, predavanje dr. Katarine Kompan Erzar ob 11h

25. 3. Škofijska karitas Novo mesto: sveta maša bo v šmihelski cerkvi ob 9h, nadaljevanje v Baragovem domu ob 10h

25. 3. Škofijska karitas Murska Sobota: Veržej ob 9h

»V tej deželi, kjer je toliko nasilja, ki odmeva kot gromek udarec podrtega drevesa, ste karitativni delavci gozd, ki raste vsak dan v tišini in dela zrak boljši, da se ga da dihati. Seveda padajoče drevo povzroči več hrupa, toda Bog ljubi in goji velikodušnost, ki tiho klijе in obrodi sadove, in z veseljem usmerja svoj pogled na tiste, ki služijo pomoči potrebnim. Tako raste dobro, v preprostosti rok in src, ki se stegujejo k drugim, da se s pogumom majhnih korakov v Jezusovem imenu približamo najšibkejšim. Tisti pregovor, ki ga je citirala Cecilia, resnično drži: »Tisoč korakov se vedno začne z enim!«

papež Frančišek

*v nagovoru karitativnim delavcem v Kongu
vir: Vatican News*

Foto: Wikipedia





tema meseca

NE POZABIMO NA LJUDI V STISKI V JUGOVZHODNI EVROPI

Jana Lampe

Slovenska karitas tudi v letošnjem postnem času z dobrodelno akcijo *Ne pozabimo* vabi k pomoči najrevnejšim v jugovzhodni Evropi – v Bosni in Hercegovini, Srbiji, Severni Makedoniji in Albaniji. Te države si socialno in gospodarsko še niso popolnoma opomogle od posledic epidemije. Dodatno pa jih je lani prizadela še inflacija in z njo povezane visoke cene hrane ter drugih dobrin kot posledica vojne v Ukrajini. Zato so številni ljudje potisnjeni v brezizhoden položaj. Večina družin in starejših živi z nizkimi dohodki in v velikem pomanjkanju dobrin. Mnogo je brezposelnih, tudi mladih. Lokalne Karitas in cerkvene ustanove pomagajo lajšati te hude stiske. Število ljudi, ki so v zadnjem letu prosili za pomoč, se je skoraj podvojilo.

Lani je z akcijo ***Ne pozabimo***, ki poteka v sodelovanju s tednikom Družina, Slovenska karitas zbrala 148.141,27 EUR. Z zbranimi sredstvi so škofijske Karitas preko lokalnih organizacij realizirale sledeče programe pomoči:

- Škofijska karitas Ljubljana podpira delovanje ljudske kuhinje **v Sarajevu in Zenici v BiH**, kjer je lani 1.282 oseb dnevno prejemale tople obroke. Med njimi so družine, starejši, brezdomci, invalidne osebe. Z gradbenim materialom in delom



»Dobro se zavedamo, kako bi brez vaše pomoči revni ostali praznih rok. Nudili smo konkretno pomoč v ambulantni, na domovih, za zahtevnejša zdravljenja, pri popravilu in osnovni opremlitvi hiš ... V imenu teh ljudi iz Gramsha vam izrekam srčno zahvalo za vsak evro.«
s. Vida Gerkman, Albanija

POST JE PRILOŽNOST ZA SOLIDARNOST



dijakov iz Ljubljane so obnovili dve hiši družin v Jelah. **147 brezposelnim** mladim v BiH pa so omogočili **poklicno usposabljanje**, 31 jih je že dobilo zaposlitev.

- Škofijska karitas Koper je v **Banjaluki v BiH** podprla 10 otrok pri šolanju. 100 družinam je pomagala s paketi hrane, posameznim družinam pa z nakupom kurjave in pri obnovi hiš.
- **Nadškofijska karitas Maribor** je zagotovila pakete s hrano in higienskimi pripomočki 600 družinam iz **Zrenjanina in Aleksinca v Srbiji**. 140 družin je prejelo trgovinske bone. V Aleksincu podpira program pralnice in nege, kjer so lani pomagali 74 starejšim in bolnim.
- Škofijska karitas Celje je v **Severni Makedoniji** s pomočjo dosegla 2.500 oseb. Družinam je zagotovila pakete s šolskimi in drugimi potrebščinami. V **Skopju** je podprla delovanje ljudske kuhinje in ambulate za revne brez zavarovanja.
- Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s s. Vido Gerkman podpira delovanje ambulate in nego onemoglih na domu v **Gramshu v Albaniji**. Lani je ta pomoč dosegla 840 ljudi. Z opremo in obnovo so 35 družinam uredili dostojnejše bivališče.



4



»Križa z inflacijo ni dosegla le najranljivejših v BiH. Za vsakdanje preživetje se sedaj borijo tudi mnogi zaposleni. Število prošenj za pomoč se je v letu 2022 podvojilo, saj je za mnoge hrana postala luksuz. Z vašo pomočjo smo lani z vsakdanjimi obroki dosegli 1.282 ljudi.«
Mirko Šimić, Caritas Sarajevo



»V vaseh okoli Aleksinca živi mnogo družin, ki nimajo dovolj dohodka za preživetje. Njihov položaj se je s podražitvijo goriva in hrane še poslabšal. Lani smo razdelili pakete s hrano in higieno okoli 600 družinam, 140 pa jih je prejelo trgovinske bone s 25 evri. Hvala vsem v Sloveniji za to pomoč.«
Goran Žalac, Caritas Aleksinac



Po dvoletnem premoru je 13 dijakov Škofijske klasične gimnazije skupaj s kaplanom poleti odšlo na delovni tabor v Jelah v BiH. Pomagali so pri obnovi dveh hiš in starejšim pri pripravi drv za zimo.

V letu 2023 nadaljujemo s pomočjo in podporo socialnim programom preko akcije Ne pozabimo. Položnice bodo na voljo v eni izmed postnih števil Družine in v župnijah. Svoj dar pa lahko nakažete na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
TRR: SI56 0214 0001 5556 761
Namen: Pomoč JV Evropa
Sklic: 00 2518
Koda namena: CHAR
BIC banke: LJBAS12X

Iz srca HVALA za vašo velikodušnost za pomoč trepečim bratom in sestram v jugovzhodni Evropi tudi v tem letu!

Varujmo življenje

SPANJE

Karmen Tomažič

Spanje je fiziološki proces, ki se celotno naše življenje izmenjuje z budnostjo. V določeni obliki je fenomen vseh živalskih vrst, kar pomeni, da ima nek evolucijski pomen. Ljudje spimo približno tretjino svojega življenja, v povprečju 8 ur na noč.

Spanje je zelo zapleten proces in njegova struktura se s starostjo spreminja. Znanost na tem področju še vedno napreduje in odkriva nova dejstva. Spanje potrebujemo zato, da smo čez dan lahko budni, da lahko izvajamo vsakodnevne aktivnosti ter da ohranjamo telesno in duševno zdravje. Če spimo premalo ali naš spanec ni kakovosten, lahko nastopijo številne težave. Razlogi, da spimo premalo, so številni. Odvisni so od različnih dejavnikov in tudi življenjskih obdobij, npr. bolezenske težave, nočno delo, skrb za družinske člane in še mnogi drugi.

Pogosto si zastavljamo vprašanje, koliko spanca potrebuje človek. S starostjo se priporočeni čas spanja zmanjšuje. Novorojenček spi v povprečju 14 do 17 ur na dan, večina odraslih približno 7 do 9 ur. Strokovnjaki za spanje svetujejo za odrasle vsaj 7 ur spanja. Manj kot 6 ur lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja. Zmotno je razmišljanje, da se bomo naspali »za vikend« ali naslednji teden ali ko bodo otroci zrasli Spanje in budnost se izmenjujeta s stabilnim ritmu in le v tako stabilnem ritmu bomo ohranili optimalno psiho-fizično kondicijo.



Če spimo premalo, bomo imeli težave pri ohranjanju budnosti ob običajnih dnevnih opravilih, s težavo se bomo osredotočili na določena opravila ali s težavo ohranili jasne misli. Pri ljudeh, ki spijo premalo, se pojavi tudi žalost in razdražljivost. In kar je zelo pomembno, zaradi premalo spanja ali zaradi nekvalitetnega spanja lahko zaspimo ob neprimernem času, npr. na delu ali med vožnjo.

Težave, ki lahko nastopijo zaradi premalo spanja ali zaradi nekvalitetnega spanja:

Nesreče: Če zaspimo med vožnjo avtomobila, se lahko resno poškodujemo ali celo umremo. Lahko ob nesreči poškodujemo ali ubijemo nepoznano osebo. Prometno nesrečo lahko povzročimo tudi, če smo preutrujeni. Posledica premalo spanca ali premalo kvalitetnega spanca lahko povzroči tudi, da zaspimo med varstvom dojenčka oz. otroka.

Težave na delovnem mestu: Če smo preveč utrujeni pri delu, lahko povzročimo ali naredimo napako. Posledično lahko zaidemo v težave ali celo izgubimo službo. Odvisno od narave dela, ki ga opravljamo, lahko posledice utrpimo sami ali naši sodelavci.

Zdravstvene težave: Slab spanec ali premalo spanca sčasoma povzroči zdravstvene težave. Imunski sistem se ne more več učinkovito braniti proti okužbam, poveča se tudi tveganje za razvoj debelosti ter bolezni srca in ožilja.

Stres: Če smo ves čas utrujeni, je treba pregledati naše dnevne aktivnosti in morda katero od njih prehodno, do ureditve spanja, črtati s seznama. Nerodno oz. stresno je, da zaspimo ob neprimernem času, npr. med druženjem s prijatelji ...

Če spimo premalo ali če se po prespani noči ne počutimo spočiti in sveži, je nujno, da preverimo našo higieno spanja. To so navodila, ki so navedena v nadaljevanju in v večini primerov pomagajo pri ureditvi spanja. Po točkah pregledamo svoje spalne navade in naredimo popravke, kjer odstopamo.

Težave s spanjem so vse pogostejši problem srednje in starejše populacije ter tudi otrok in mladostnikov. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je tako izdal priporočila za zdravo spanje odraslih ter priporočila za zdravo spanje otrok od rojstva do 12. leta starosti (slednja so objavljena na spletni strani NIJ). Če se ob upoštevanju napisanih navodil naš vzorec spanja ne popravi, je potreben pregled pri osebem zdravniku.

Tuja literatura poudarja poleg napisanega še pomembnost reševanja raznovrstnih problemov, sporov in drugih tegob tekom dneva, in ne tik pred spanjem, ter izogibanje elektronskim napravam, ki

10 PRIPOROČIL NIJZ ZA ZDRAVO SPANJE:

- Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.
- Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (največ do 45 minut).
- Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.
- Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.
- Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.
- Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.
- Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.
- Ugotovite, katera je za vas najprijetnejša temperatura spanja, in spalnico vedno dobro prezračite.
- Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.
- Posteljo namenite samo spanju in spolnosti.
Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico

oddajajo svetlobo (mobilni telefoni, elektronski bralniki ...) tik pred spanjem.

18. marca bomo obeležili že 16. svetovni dan spanja. To je mednarodno priznan dogodek, ki poteka pod okriljem Svetovne zveze za spanje in je namenjen ozaveščanju javnosti o pomembnosti spanja in njegovega vpliva na zdravje ter preprečevanju in obvladovanju motenj spanja v vseh življenjskih obdobjih.

*Karmen Tomažič, dr. med.,
specialistka pediatrije, zaposlena v ZD Ljubljana Vič*

Viri:

https://www.uptodate.com/contents/sleep-insufficiency-the-basics?search=sleep%20hygiene&topicRef=16177&source=related_link

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>



Foto: Pixabay.com



stiske sodobne družbe

SOOČANJE S STRESOM V SOCIALNEM DELU IN PROSTOVOLJSTVU

Jure Pavlič

6

Prejšnji mesec smo pisali o stresu in izgorelosti, ki lahko v delovnem okolju doletita prav vsakega, ki ni pozoren na svoje mentalno in fizično počutje. Ugotovili smo, da pretirana skrb in želja, da bi vsem ustregli, lahko škoduje tako našemu telesu kot naši psihi, če je tega preveč. Dobro se je zavedati, kje so naše meje, kdaj se je dobro ustaviti in reči »ne«. Kajti če ne moremo najprej pomagati sebi, bomo težko pomagali drugim.

Kaj sploh je stres?

O stresu veliko govorimo in se morda zavedamo, ko ga čutimo. Kaj pa se takrat pravzaprav dogaja v našem telesu? Stres je v bistvu popolnoma normalen, fiziološki odziv na zunanje dražljaje, ki motijo naše osebno ravnanje. To je reakcija, ki jo razumemo tudi kot beg ali boj in se kaže kot pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti.

Reakcija beg ali boj nam je v preteklosti dobro služila, ko je moral človek npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa so razlogi za stres povsem drugačni, zato so pogosto potrebne druge reakcije. Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, vendar se je pogosto sploh ne zavedamo. Stres je torej naraven odziv na nevarnost, ki posamezniku pomaga, da se zaščiti.

Kako vemo, da je naše telo v stresu?

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Najprej opazimo začetno stanje osuplosti oz. zbežanosti, zmanjša se pozornost in posameznik lahko ima občutek, kakor da ni čisto pri zavesti. Gre za splošno razdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na beg ali boj. Temu sledi želja, da se umaknemo iz stresnih okoliščin, ali pa potonemo v hudo vznemirjenost.

Pomembno je, da stres prepoznamo, šele na to se lahko spopadamo z njim:

- **telesni znaki:** potne in hladne dlani, pospešen utrip srca, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji, slabost, oteženo dihanje
- **čustveni znaki:** napetost, potrto, jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, prepirljivost
- **miselni znaki:** občutek, da ne zmoremo; da vsi pritiskajo na nas; da nam je težko in da se nam bo zmešalo
- **vedenjski znaki:** pomanjkanje volje in smisla, neorganiziranost, jokavost, težave s pozornostjo

Stres pri delu z ljudmi

Socialni delavci in delavke ter prostovoljci pri Karitas nudimo sočutno pomoč posameznikom in družinam, ki se srečujejo z različnimi življenjskimi izzivi. Pri skrbi za toliko ljudi, ki se jim trudimo pomagati na različne načine, pa se lahko hitro najdemo v simptomih stresa ali celo izgorelosti. To velja tako za delavce z dolgoletnimi izkušnjami kot za posameznike, ki so šele na začetku svoje kariere. Delavci, ki so pod hudim stresom, lahko opazijo, da izgubljajo energijo in strast za delo. Lahko se začnejo bati dela, se počutijo bolj cinično, negativno ali odmaknjeno, odpovedujejo sestanke s strankami ali kronično zamujajo. Lahko se počutijo izčrpano ali nemočno, so manj učinkoviti pri svojem delu ali začnejo razmišljati o odpovedi.

Pri tovrstnem delu z ljudmi pogosto naletimo na pojav, ki mu lahko rečemo **utrujenost zaradi sočutja**. Pojavi se, ko npr. socialni delavec ponotranji svojo skrb za uporabnike do te mere, da se počuti nemočno in neučinkovito, ker mu ne uspe rešiti vseh težav uporabnika, na koncu pa izgubi sposobnost občutka sočutja in empatije. Socialni delavci se lahko počutijo oddaljene, odmaknjene, celo brezbrizne do težav svojih strank. Ta prekinitev povezave z lastnim sočutjem je eden od značilnih znakov izgorelosti. Močne čustvene meje, podpora drugih zaposlenih in skrb zase lahko pomagajo zmanjšati tveganje za utrujenost zaradi sočutja. Več o tem, kako primerno poskrbeti zase, da se obvarujemo pred stresom in izgorelostjo, in kako okrevati, ko smo že ujeti v tem, pa bomo pisali v naslednji številki.

Izjava prostovoljke iz Škofijske karitas Ljubljana o izkušnji prevelikega stresa:

Bilo je enkrat lani, še v času korone. Takrat je prihajalo še ogromno Ukrajincev in na Karitas smo imeli veliko dela z delitvijo hrane. Za sprejem ljudi sem bila takrat sama in na neki točki me je vse skupaj popolnoma preplavilo. Ljudje so čakali pred vrati, me klicali in trkali po vratih, vrste pa kar ni zmanjkalo. Čutila sem, kako telo kriči, naj se ustavim, jaz pa sem vedela, da ti ljudje potrebujejo mojo pomoč. Na neki točki sem se samo še zaprla v prazno pisarno in se zijala. Počutila sem se sesuto in nemočno. Pomirila sem se, ko so mi sodelavci ponudili pomoč in me potolažili. Dobro je vedeti, da v tem nisem sama. Zdi se mi pomembno, da se v takih trenutkih lahko s kom pogovoriš.

Viri:

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

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

Risser, M. Social Worker Burnout: Signs, Causes & 15 Tips to Manage Self-care. Choosing Therapy: 2022.

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



karitas mladih

ZGODBE OBLEK

Natalija Rebrica in Tine Zevnik

Zgodbe oblek je projekt, znotraj katerega bomo organizirali izmenjevalnice oblačil in šiviljske delavnice. Ideja projekta izhaja iz opazovanja okolice, kjer se vse preveč oblačil še vedno zavrže, velikokrat na okolju neprijazen način. Zaznali smo, da veliko mladih nima osnovnih šiviljskih oz. ročnih spretnosti, da bi si popravili ali preoblikovali kos oblačila za kak drug namen. Veliko ljudi tudi potrebuje oblačila, a nimajo denarja, zato so zanje nova oblačila težje dostopna. V sklopu našega projekta bodo lahko prišli do ustreznih oblačil za nadaljnjo uporabo. Prav tako se pri mladih kaže trend k nagnjenosti k ponovni uporabi oblačil od drugih (angl. second hand). S projektom stremimo k trajnostni uporabi oblačil, s čimer želimo zmanjševati negativne posledice na okolje in družbo (nehumane delovne razmere, onesnaževanje) z manj zavrženih oblačil, saj bomo mlade opremili z veščinami, da ponovno uporabijo svoja oblačila.

V Sloveniji sicer že obstajajo izmenjevalnice, a bomo s projektom **Zgodbe oblek** imeli celosten pristop k "zgodbi" oblek. Udeleženci bodo lahko prinesli tudi poškodovana oblačila, da jih potem zašijemo ali ponovno uporabimo. Nagovorjeni bodo tudi, da napišejo kratko zgodbo ali nagovor za oblačilo, ki ga bodo podarili.

Če bi želeli več informacij o projektu, ki se bo izvajal v Centru youngCaritas v Ljubljani, ali vas zanima sodelovanje, pišite na natalija.rebrica@kartias.si.



VESELI ČETRTEKI

Daša Štalc

V Mladi Karitas začnemo z novim projektom **Veseli četrteki**, ki ga financira Mestna občina Ljubljana. V našem novem centru na Poljanski cesti 4 v Ljubljani bodo do konca šolskega leta vsak četrtek popoldan od 15. do 17. ure potekale učna pomoč in ustvarjalne delavnice. Aktivnosti so brezplačne in so namenjene otrokom od 3. do 9. razreda osnovne šole. Prijave otrok sprejemamo na e-naslov dasa.stalc@karitas.si do zapolnitve mest. Vabljeni pa ste tudi prostovoljci, da se nam pridružite pri izvajanju aktivnosti.



MLADI se PREDSTAVIJO

Zdravo! Sem Daša in trenutno zaključujem magistrski študij ekologije in biologije v Mariboru. Počitnice Biserov so bile moja prva prostovoljna izkušnja, za katero sta me v letu 2015 prepričala prijatelja.

Izkušnja mi je bila tako všeč, da sem bila animatorka še nekaj let po tem. Biseri so me navdušili za prostovoljstvo, saj sem bila kasneje aktivna pri marsikateri organizaciji.

Prostovoljstvo: V Sloveniji sem bila več let aktivna članica Društva študentov biologije in naravoslovja v Mariboru ter v Centru za konje s posebnimi potrebami CKPP Alisa. Pišem tudi članke za Popotniško združenje Slovenije, kjer delim svoje nasvete in avanture s svojih potovanj ter pišem o trajnostnem turizmu. V tujini pa sem delala kot prostovoljka v različnih organizacijah v Angliji, Italiji in Portugalskem, kjer sem ostala kar celo leto.

Hobiji: Obožujem potovanja, ki bi se marsikomu zazdela malo neobičajna, saj jih pogosto združim s prostovoljnimi delom ali obiskom prijatelja iz tujine.

Najljubša hrana: Domača goveja juha.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Nisem še bila, vendar si želim obiskati bolnišnico Franja.

Najljubša pesem: Kelly family – Nanana.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Sprehajanje po gozdu z mojim psom.

Najljubša slovenska beseda: Svoboda.



na obisku

OSTALO BO VELIKO LEPIH SPOMINOV

Polona Miklič

8

Marinka Platnar je bila skoraj 20 let računovodkinja Škofijske karitas Ljubljana. **Čeprav se je pred nekaj leti upokojila**, je nismo kar tako izpustili iz rok. Še danes pomaga kot prostovoljka in mentorica naši novi računovodkinji Lidiji.

Marinka se je Karitas pridružila junija 2001, ko jo je takrat še na Poljanski cesti 6 v nekdanjih prostorih računovodstva sprejela že utečena in od nje malce starejša skupina prostovoljcev. Gospe Tilka Šteblaj in Marija Vrtačnik ter gospod Srečko Demšar so jo kljub »rahli« razliki v letih hitro sprejeli za svojo. Dobro so se ujeli in postali uigrana ekipa, ne le kar se službenih stvari tiče, povezani so bili tudi na človeški ravni. Stali so si ob strani in se podpirali v težkih trenutkih, znali so skupaj praznovati, se poveseleti in nasmejati, nikoli niso pozabili na obletnice in rojstne dneve. Trdna vez med njimi je ostala **še dolgo** potem, ko niso več vsi mogli delati kot prostovoljci, saj so se pri Marinki vedno počutili lepo sprejeti in dobrodošli. Tudi sama ima na to obdobje zelo lepe spomine.

Vsa ta leta je skrbela, da je bilo vse računovodsko delo opravljeno natančno, vestno. Ker ni imela nikogar, ki bi jo nadomestil, je mnogokrat prišla v službo, tudi če se je slabo počutila ali zbolela. Računi in pomoči so morali biti plačani, plače obračunane, podatki za poročila zbrani in pripravljeni, bilanca zaključena, pa še bi lahko naštevali. Ker je bilo njeno delo vedno opravljeno, se je to zdelo kar samoumevno, saj ni nikoli potarnala, pa čeprav je bilo pogosto treba podaljšati delavnik in je bil službi podrejen tudi njen dopust, kar ob treh odraščajočih otrocih in mnogim opravilom na domači kmetiji verjetno ni bilo prav lahko.

V širšem kolektivu si je Marinka vedno prizadevala za sproščeno in pozitivno vzdušje. To smo občutili vsi njeni sodelavci. Radi smo skupaj spili kavico in poklepetali o vsem mogočem. Če se je pogovor preveč vrtel okoli službe in službenih zadev, nas je pogosto opomnila, da služba in kava ne gresta prav dobro skupaj: **»Ko je kava, je kava. Poklepetajmo o čem drugem, služba pride na vrsto kasneje.«** Tako smo se tudi mi spoznali v drugačni luči in med sabo ustvarili pristnejše vezi, ki niso bile vezane le na službo.

Kaj povedati o Marinki, s katero sva skupaj delali več kot 15 let, ki sem ji vedno lahko zaupala in mi je vedno stala ob strani, kadar sem potrebovala podporo? V prvi vrsti je družinski človek, žena,



mama in babica svojim sedmim vnukom. Po statusu upokojenka, ki je ves čas v pogonu in le redko miruje. Polno zaposlena na domači kmetiji še vedno najde čas za aktivno sodelovanje v društvu kmečkih žena, poje v dveh zborih, je članica prostovoljnega gasilskega društva in še kje. Svojo močno voljo, pridnost in veselje do življenja je prenesla tudi na svoje otroke in sedaj vnuke, s katerimi je zelo povezana.

Podobno je tudi na Karitas. Vedno je bila na voljo za nasvet, klepet, ko si ga potreboval. Poleg tega, da je vodila vse računovodstvo za **ŠK** Ljubljana, je vrsto let pomagala tudi društvu Hospic, pa Zavodu Pelikan-Karitas, Rafaelovi družbi, nanjo so se pogosto obračale **ŽK**. Nikomur ni mogla odreči pomoči in še vedno rada pomaga. Z veseljem smo skupaj organizirali kakšne posebne dogodke, in čeprav je bilo naporno in smo imeli precej skrbi, se takih skupnih akcij z veseljem spominjamo, saj je kljub obilici dela s svojo vedrino znala ustvariti sproščeno vzdušje. Znali smo se nasmejati, se pošaliti. Ostalo bo veliko lepih in veselih spominov na naša skupna službena leta. Za svoje dolgoletno delo, ki ga je opravljala odgovorno, dosledno, natančno in pošteno, je na svojem zadnjem občnem zboru prejela zahvalo nadškofa Stanislava Zoreta.





DOPOLNITEV POSTAVE

papež Frančišek

Vir: Vatican News, prevod: p. Ivan Herceg, DJ

»Ne mislite, da sem prišel razvezat postavo ali preroke; ne razvezat, temveč dopolnit sem jih prišel« (Mt 5,17).

Dopolniti je ključna beseda za razumevanje Jezusa in njegovega sporočila. Kaj pomeni ta dopolniti? Da bi to pojasnil, Gospod najprej spregovori o tem, kaj dopolnitev ni. Sveto pismo, tako On razlaga, Sveto pismo torej pravi »ne ubijaj«, ampak to za Jezusa ni dovolj, če se pa potem rani brate z besedami. Sveto pismo pravi »ne prešuštvuj«, toda to ne zadostuje, če se živi ljubezen, umazano z dvojnostjo in lažnivostjo. Sveto pismo pravi »ne prisegaj po krivem«, toda ne zadostuje svečana prisega, če pa se potem ravna hinavsko (prim. Mt 5,21-37). V tem ni dopolnitve.

Da bi nam dal konkreten zgled, se Jezus osredotoči na obred daritve. Ko daruješ Bogu, pride do zastonske izmenjave darov. Šlo je za zelo pomemben obred, tako pomemben, da ga je bilo prepovedano prekiniti, razen iz zares težkih razlogov. Toda Jezus trdi, da ga je treba prekiniti, če ima brat kaj proti nam, da se gremo najprej spraviti z njim (prim. vv. 23-24). Samo tako je obred izpolnjen. Gre za zelo jasno sporočilo. Bog nas prvi zastonsko ljubi in naredi prvi korak proti nam, ne da bi si ga zaslužili. Tako ne moremo obhajati njegove ljubezni, ne da bi mi storili prvi korak za spravo s tistim, ki nas je ranil. Tako pride do dopolnitve v Božjih očeh, kajti zunanje, čisto ritualno izpolnjevanje je jalovo: *delam se da ...*, ne. Če rečemo drugače, Jezus nam da razumeti, da so verski predpisi potrebni, verski predpisi so dobri, ampak so samo začetek. Da bi jih izpolnili, je treba iti onkraj črke in živeti njihov pomen. Zapovedi, ki nam jih

je Bog podaril, ne smemo zapreti v neprodušne trezorje formalnega izpolnjevanja, kajti če jih izpolnjujemo tako, ostanemo v neki zunanji in odmaknjeni vernosti, sužnji »boga gospodarja«, ne pa otroci Boga Očeta. Jezus hoče, da nimamo ideje služiti »bogu gospodarju«, ampak Očetu, in zaradi tega je treba iti onkraj črke.

Bratje in sestre, ta problem ni bil samo v Jezusovih časih, je tudi danes. Včasih se na primer sliši govoriti: »Oče, nikogar nisem ubil, nisem kradel, nikomur nisem storil nič hudega ...« kot bi rekel: »Čisto v redu sem.« Poglejte, to je formalno izpolnjevanje, ki se zadovolji z najmanjšim potrebnim, medtem ko nas Jezus vabi k največjemu možnemu, to je, da Bog ne razmišlja preračunljivo ali preko tabel, kajti On nas ljubi kot zaljubljenec, ne z najmanj, ampak na polno. Ne pravi nam: »Rad te imam do neke mere.« Resnična ljubezen ni nikoli do neke mere in ji ni nikoli dovolj. Ljubezen ne more, da ne bi šla onkraj. Gospod nam je to pokazal s tem, da je dal za nas svoje življenje na križu in je odpustil svojim ubijalcem (prim. Lk 23,34). In nam je izročil zapoved, ki mu je najbolj pri srcu: da se ljubimo med seboj, kakor nas je On ljubil (prim. Jn 15,12). To je ta ljubezen, ki dopolni postavo, izpolni vero, izpolni resnično življenje!

Tako se, bratje in sestre, lahko vprašamo: kako živim vero? Gre za preračunavanje, formalnosti, ali pa za ljubezensko zgodbo z Bogom? Se zadovoljim s tem, da ne delam hudega, da vzdržujem čisto »fasado«, ali pa skušam rasti v ljubezni do Boga in do drugih? Vsake toliko časa preverim glede velike Jezusove zapovedi in se vprašam, če ljubim bližnjega tako, kot me On ljubi. Kajti morda smo neupogljivi v obsojanju drugih in pozabimo biti usmiljeni, kot je Bog z nami.

Marija, ki je v polnosti izpolnjevala Božjo Besedo, naj nam pomaga, da bi dopolnili svojo vero in svojo dejavno ljubezen.

BITI LUČ SVETA IN SOL ZEMLJE ...

Zlatko Gričnik

... in tako svetiti v temi premnogih krivic in stisk ter izboljševati »jed« medsebojne ljubezni z »začimbo« zglada in dejanj, ki v bistvu odkriva in razkriva držo posameznika. To posebej velja za kristjana, ki želi živeti življenje iz vere v Gospoda, kateremu polaga v naročje vse svoje uspehe in tudi neuspehe, ki se veseli svojih dosežkov ter dosežkov drugih in ki kritično presoja svoja dejanja v luči brezpogojne ljubezni do Boga in bližnjega.

Zavedanje, da smo del občestva, del skupnega Božjega kraljestva, ki je že tukaj na zemlji, nam je vodilo, da lahko svoje odločitve vedno usmerjamo k dobremu. Ljubezen, ki ne temelji zgolj na besedah, temveč tudi na konkretnih dejanjih, umeščenih v določen kraj



komentar meseca

in čas, je ljubezen, ki ne ostane le pri čustvih, mislih oziroma besedah, temveč se izraža tudi in predvsem v dejanjih. Vse to namreč zahteva, da se človek ne osredotoči le na svoje želje in potrebe ter posledično tudi na uspehe, ki jih je pri tem deležen, temveč tudi na potrebe in želje svojega bližnjega ter širšega občestva.

Pri tem je pomembna zglednost, saj se dejanja učinkoviteje prenašajo kot besede, in so tako tisto vodilo, ki sočloveka odkriva v njegovem bistvu. Če želimo biti aktivni v ljubezni, aktivni kristjani, zvesti verniki v Gospoda, ki je Ljubezen, moramo svoje vrednote in prepričanja izražati z dejanji – pa tudi svoje nestrinjanje in drugačno mišljenje vedno presojeti skozi prizmo spoštovanja in ljubezni do drugega. Karitativni delav-



ci moramo biti zvesti svojim besedam in delati tisto, kar spodbuja pozitivne spremembe v našem odnosu, v družini, v občestvu in v družbi. Zglednost v ljubezni zahteva od vsakega posameznika doslednost in poštenost ter vključuje tudi prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja.

Zgolj zgled in dejanja, povezana s tem, niso dovolj za vidik dejavne ljubezni. Imeti moramo tudi vizijo, ki je pomemben vidik te ljubezni. Treba je imeti načrtano pot za prihodnost in razmišljati, kako bomo s svojimi dejanji, kot posameznik in tudi kot skupnost, prispevali k izboljšanju odnosa v matični družini, občestvu, organizaciji in nadalje tudi v širšem okolju. Dejavnost ljubezen nas spodbuja, da ne razmišljamo le o kratkoročnih rešitvah, temveč o tem, kako lahko s skupnimi močmi ustvarimo trajne pozitivne spremembe, ne da bi pri tem kogarkoli zanemarili ali izpustili iz objema brezpogojne ljubezni zaradi takšnih ali drugačnih predsodkov oziroma »etiket«, ki s(m)o mu jih nadel.

Človek ni ustvarjen zgolj zase, temveč je ustvarjen za svojo srečo, preko katere lahko v občestvu deli svoje znanje in talente ter širi dejanja ljubezni in brezpogojnega sprejemanja vsakogar, posebej tistega, ki je v stiski ter naše pomoči potreben. To lahko uresničuje preko občestva, začeni v svoji družini, župniji, lokalni skupnosti, regiji, državi, kontinentu in celotnem vesoljnem stvarstvu. Povezovanje, ne glede na kateri ravni, je ključnega pomena v dejavni ljubezni. Kot posameznik, kot kristjan si moram nenehno prizadevati za graditev močnih, zdravih in pozitivnih povezav v skupnosti, kjer živim in delam, tako da se skupaj premikamo naprej po poti, ki nam jo je načrtoval Gospod in ki je pot vere, resnice in brezpogojne ljubezni. Vedno znova se moramo truditi za povezovanje s širšim družbenim okoljem in skupnostjo, v kateri živimo in delamo, saj nas dejavna ljubezen spodbuja, da aktivno sodelujemo pri gradnji boljše družbe, skupaj s svojimi bližnjimi doma ali pa v skupnosti, kjer delam oziroma polagam svoje talente v dar za rast Božjega kraljestva že tukaj na zemlji.

In kot je zapisal papež Frančišek, dejavna ljubezen zahteva zglednost, daljnovidnost in povezovanje. Če si prizadevamo za to, lahko ustvarimo globoko in trajno občestvo, v katerem so sprejeti in obravnavani vsi enakovredno, lahko ustvarimo pogoje, ki osrečujejo ne le nas kot posameznika, temveč slehernega, in tako najbolje prispevamo k pozitivni spremembi v svojem življenju in življenju bližnjih.

Imejmo torej vedno zgled v nebeškem Očetu, v njegovem Sinu Jezusu in gojimo v sebi velikodušnost, ki nam je položena v srca ob rojstvu, da bi bili luč spodbude za dobroto tudi za vse ostale. Naj naša odločitev, da naredimo vsak dan nekaj dobrega tudi za sočloveka, postane val ljubezni in pozitivnih sprememb, ki bo kot cunami spodbujal dobroto med ljudmi.

Zlatko Gričnik je direktor Doma sv. Lenarta.

ZAHVALA ZA NEPRECENLJIVO DELO

Jana Flajs in Jožica Ličen

Podelitev priznanj prostovoljcem ob bližajoči se polnoletnosti izvajanja ukrepa hrane EU

V četrtek, 2. februarja 2023, sta minister Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Luka Mesec ter vodja predstavništva EK v RS Jerneja Jug Jerše podelila priznanja z zahvalo Slovenski karitas in RKS, ki izvajata projekt **Operativni program za materialno pomoč najbolj ogroženim**. Na samem dogodku so predstavniki ŠK Ljubljana, NŠK Maribor, ŠK Celje, ŠK Koper, ŠK Novo mesto in ŠK Murska Sobota prejeli priznanja z zahvalo vsem prostovoljcem, ki na 309 razdelilnih mestih po vsej Sloveniji razdeljujejo hrano najbolj potrebnim pomoči.

Minister se je zahvalil prostovoljcem za njihovo delo in izpostavil pomen prostovoljstva v Sloveniji. Izpostavil je, da prejemniki pomoči v prostovoljcih vidijo verigo dobrih ljudi, zato so prostovoljci mnogokrat most do ljudi v stiski. Poudaril je tudi, da bo Slovenija v prihodnjih letih izvajanje Operativnega programa za materialno pomoč najbolj ogroženim še okrepila.

Vodja predstavništva EK v RS je izpostavila, da v Evropski komisiji zelo cenijo delo, ki ga opravljajo humanitarne organizacije in prostovoljci. Uradno je predstavila, da je slovenski evropski kohezijski program za obdobje 2021–2027 tudi uradno potrjen.

Generalni tajnik SK Peter Tomažič se je zahvalil MDDSZEM in Evropski komisiji za tovrstno pomoč. Ljudje v stiski, ki vsak dan potrkajo in rečejo, da nimajo hrane, jo lahko na Karitas s to pomočjo vedno dobijo. Zahvalil se je vsem 3.000 prostovoljcem, ki sodelujejo v tem Ukrepu na 309 razdelilnih mestih. Sledila je zahvala vsem sodelavcem ŠK, ki razvažajo hrano in vestno pripravljajo vsa obsežna poročila ter se soočajo tudi z nerednimi dobavami prehranskih artiklov.

Ljudje, ki prihajajo po pomoč, pridejo največkrat po odnos – in materialna pomoč iz Sklada za evropsko pomoč je zelo potrebna, saj prejemniki ob prihodu prejmejo paket pomoči, ki je vstopna točka do ljudi v stiski. Nujni so tudi spremljevalni ukrepi (informativni pogovori, laično svetovanje ...). Ljudje predvsem potrebujejo to, da jih slišimo, poslušamo, da jih sprejmemo in razumemo; hvala vsem, ki to delate.

Kot je povedala Jožica Ličen, je bil Ukrep posledica protesta človekoljubnih organizacij, ko so v Parizu ob hudi zimi pomrli številni brezdomci, medtem ko so viške hrane zaradi ohranjanja cene metali v morje. Tudi zato je ta pomoč spadala v Ministrstva za kmetijstvo, konkretno na Agencijo za kmetijske trge in



razvoj podeželja. V tem kontekstu gre velika zahvala Marjanu Dvorniku, ki je ukrep zasledil, predlagal in tudi po službeni dolžnosti vodil ter pomagal pri oblikovanju sodelavcev in razdelilnih mest.

Nekaj pomembnih letnic in dogodkov:

- 2005: seminar v Rimu na AGEA, MK-AKTRP (Ana Ferjančič, Snežana Dolenc iz Agencije in Jožica Ličen iz SK)
- 2006: začetek izvajanja Ukrepa za najbolj ogrožene osebe v RS
- 2013: na ravni EU je ta Ukrep prenehal (nasprotovala je Nemčija), do uveljavitve novega Ukrepa je ostalo eno leto brez tovrstne pomoči, na pomoč je priskočila država iz blagovnih rezerv
- 2014: prenos iz MKP na MDDSZ, na podlagi razpisa sta bila tudi za vsa naslednja obdobja izbrana Karitas in RKS
- 2016: srečanje na sedežu EK v Bruslju; predstavitve izvajanja in stisk, kar je bilo objavljeno v Katalogu EK FEAD o najbolj ogroženih prebivalcih EU (udeležba s strani SK: Andreja Urh in Jožica Ličen)

Od leta 2006 je bilo na vseh razdelilnih mestih razdeljenih več kot 33.000 ton hrane in vsa ta hrana je šla tudi čez roke prostovoljcev – brez teh pridnih rok se Ukrepa ne bi moglo izvajati. Hrano iz Sklada za evropsko pomoč Karitas dopolnjuje s kupljeno, poklonjeno in darovano hrano ter s tem obogati pakete pomoči. Na samem začetku Ukrepa, leta 2006, je bilo 62.000 prejemnikov pomoči in v času gospodarske krize je bilo največje število prejemnikov pomoči kar 130.000 oseb. Stanje se je že izboljševalo, kar se je že tudi kazalo po upadu prejemnikov, ko je bilo le-teh 65.000 oseb. Sedaj se

stanje prejemnikov ponovno povečuje in upamo, da se ne bo preveč dvigovalo.

Izziv je velik, toda časi, ki so pred nami, zahtevajo, da Karitas še bolj spozna stiske in nanje primerno odgovarja. Je pa nujno, da konkretno pomoč izvajajo prostovoljci, saj poznajo teren in pomoči potrebne.

Glede na to, da sem pri teh ukrepih soudeležena od samega začetka, moram reči, sem bila (kakor tudi predstavniki SK in ŠK, NŠK) ob povabilu prijetno presenečena, kajti v vseh teh letih nismo bili še nikoli povabljeni in javno pohvaljeni, razen na stotine delovnih srečanj, na katerih so se navadno množili vedno novi obrazci poročanja. Morda se je državi zdelo nepomembno ali samoumevno, da tisoče prostovoljcev RKS in Karitas leto za letom pomaga sto in več tisoč državljanom v stiski. Kakorkoli, poleg šopka in plakete je bil zanimiv nagovor predstavnice Evropske komisije in ministra: oba sta v prostem nagovoru 'na pamet' pokazala, da zadevo dobro poznata.





koper

DOBRODELNOST NOSILA V SEBI

Darja Leban Obid, Jožica Ličen

12



**Dani Ivančič
(1951–2023) v spomin**

Počasi se v tišini sprevod spušča proti cerkvi svetega Urha. Vsak je zatopljen v svoje misli in niti ne občuti mrzlega vetra, ki se mu zaganja v obraz. Vidi le snežinke, ki poplesavajo pred njegovimi očmi, dokler ne dosežejo zemlje, ko se stopijo ob dotiku z njo.

In z našim življenjem je prav tako. Je polno veselja, smeha, rajanja ... vendar pride trenutek, ko se čas zaustavi, ko moramo priznati svojo nemoč in minljivost. Ostaja pa nam upanje, da so tam onkraj zvezde, ki trajno žarijo, te obdajajo s svetlobo in toplino, napolnjujejo s srečo in niso niti malo podobne snežinkam, ki v trenutku izginejo.

Dana nam je zapustila dragocene spomine, ki nas bodo vedno spominjali nanjo. Učila nas je, kako naj za vse ustvarjamo lepši jutri. Zagotavljala nam je, da bomo pri njej vedno našli odprta vrata. Zatrjevala nam je, da je prisrčen objem in toplo srce največje bogastvo, ki ga nosimo v sebi in z njima lahko osrečimo vsakega človeka.

Ti njeni nauki pa niso bili samo besede, saj jih je vedno znova udejanjala v svojem življenju. Nikoli ni štela ur, ki jih je namenila ljudem v stiski – koliko je bilo družin, koliko starejših in otrok. Bila je velika zaupnica in prijateljica otrok s posebnimi potrebami, s katerimi je delala zadnja leta pred upokojitvijo.

Živela je z naravo in njeno lepoto, ki jo je znala pričarati na risarsko platno ali pa jo vtakati v rimo pesmi. Njene slike niso zapolnjevale samo domačih sten, korak jo je popeljal tudi do Sinjega vrha in kolonije Umetniki za Karitas. Vedno je bila zgovorna. Znala je obračati besede ter občutke izliti na papir. Nastale so številne pesmi, knjige, skrbela je za ohranjanje kulturne dediščine, organizirala je razna srečanja in razstave. Tudi zbirki nabožnih podob in molitvenikov sta na razstavah pričali o bogastvu naše duhovne dediščine.

Njeno delo v Karitas je še posebej zaznamoval velikonočni potres v Bovcu in plaz v Logu pod Mangartom. Takrat je kot voditeljica župnijske Karitas usklajevala razdeljevanje pomoči, iskala ljudem streho nad glavo, predvsem pa je prizadete spodbujala in našla čas za vsakega izmed njih. Takrat je bilo težko, toda prav v takih trenutkih se odkrije lepota, ki jo človek

nosi v svoji notranjosti. Sočutje poveže ljudi, in to je tista ljubezen, ki odpira pot do bližnjega in ustvarja trdne vezi.

Dana je dobrodelnost nosila v sebi. Ob ustanovitvi Karitas je bila med prvimi prostovoljkami in tako delala prve korake na področju karitativnega dela v koprski škofiji. Nikoli ji ni bilo vseeno, kaj se je dogajalo okoli nje. Njene lastnosti so ji omogočile, da je bila vedno odprta do bližnjega ter tako širila ljubezen in dobro med ljudmi.

Ob potresu je napisala pesem, ki med drugim pravi:

*Dih zastane, telo onemi,
strah zaobjame bit,
pogled zre v znamenje časov.
Nemoč človeške majhnosti
me na kolenih uči sprejeti križ.*

Kot Jezusovi učenci vemo, da moramo sprejeti in nositi svoj križ, ki nam je položen na ramena. Verujemo tudi, da po vsakem trpljenju velikega petka zasije zarja velikonočnega jutra. Dana je že stopila skozi vrata smrti v novo življenje in zre v Božje obličje, mi pa se ji zahvaljujemo za trenutke, ki smo jih lahko delili z njo.

V DREŽNICI SMO PRAZNOVALI

Lidija Berginc

Božični dobrodelni koncert

Po dveh letih »zatišja« smo v soboto, 14. 1. 2023, v cerkvi Srca Jezusovega v Drežnici pripravili 5. božični dobrodelni koncert. Z vabilom »Vsi smo angeli z enim krilom. Če hočemo poleteti, se moramo objeti,« smo bili povabljeni na nepozabno prireditev.

Vabilu k sodelovanju so se odzvali različni pevski zbori. Vsak zbor je pripravil dve ali tri božične pesmi. Tu so bili pevci od štiriletnih otrok, pa vse do tistih, ki se spogledujejo z osemdesetico. Vsak zbor nas je na svoj način popeljal v božično skrivnost. Prav pestrost in različnost nastopajočih je botrovala temu, da poslušalcem ni bilo dolgčas. Še več, raznežili so nas glas-





vi najmlajših in ob petju odraslih smo začutili, koliko lepega nam je podaril Odrešenik na sveto noč.

Program so oblikovali in dodali svoj odtenek dobrote z lepo božično pesmijo: Pevski zborček Livek, Oktet Deseti brat, Mešani pevski zbor S planin iz Bovca, Vokalna skupina Gadičke, Mladinski zbor župnije Šempeter, Cerkveni pevski zbor župnije Vrhpolje, Mešani pevski zbor Hrast Doberdob in Združeni zbori kobariške. Na mestu je pohvala vsakemu zboru posebej. Ob petju je bilo čutiti resno in požrtvovalno delo pevcev in prav tako strokovno in odgovorno delo organistov.

Nekaj posebnega so bile tudi besede, ki so povezovale posamezne nastope. Ni bila samo napoved, katere pesmi bodo sledile. Priložnost smo imeli, da smo v pripovedi o posameznih prazničnih voščilih nekaterih ljudi spoznali, kako so oni doživljali božične praznike: duhovnik se je spomnil nekdanjih župljanov in ponovil, kar jim je za praznike velikokrat zaželel; mama v domu za ostarele je drugače začutila lepoto svete noči; izseljenec v Avstraliji je v jeseni življenja poprosil svoje domače, naj mu pošljejo mah, da bi s postavitvijo Svete družine kot nekoč začutil pridih domovine.

Višek dogodka je bil skupni nastop vseh nastopajočih pevcev. Nekaj čez dvesto grl se je združilo in zapeli so štiri božične pesmi pod vodstvom glavnega organizatorja dobrodelnega koncerta, župnika Slavka Hrasta. Pesem se je res dotaknila naših src. Vsa ta množica nastopajočih in polna cerkev poslušalcev je bila zbrana ta večer z istim namenom: želeli smo se pokloniti Odrešeniku Jezusu in ga prepoznati v trpečem obrazu našega bližnjega. Voditeljica Tolminske območne Karitas, Darja Leban Obid, se je navzočim zahvalila za darove, ki so bili namenjeni družini v težki preizkušnji. Spomnila nas je, da ravno taka dejanja dokazujejo, da nam ni vseeno za sočloveka.

Za prijetno druženje po koncertu so poskrbeli mnogi župljani. Bili so res prijazni in dobri gostitelji. Lahko rečemo, da se je ta večer vsa župnija še bolj povezala v eno družino. To prijetnost je bilo čutiti pri mnogih obiskovalcih, ki so v lepem večeru nadaljevali praznovanje pred cerkvijo, od koder se je slišala vesela pesem še dolgo v noč.

Župnijska karitas Drežnica se najlepše zahvaljuje vsem za sodelovanje in kliče: »Hvala vam, dobri ljudje, in Bog vam povrni!«

KUHARSKE POČITNICE

Ljubica Ženko

Rdeča nit letošnjih počitniških delavnic Popoldan na Slapu je bila ustvarjalnost v kuhinji. Skozi dvodnevno praktično delavnico smo animatorji želeli z otroki kuhati in peči.



Glede na starost otrok smo z Beti, Nežo in Pijo izbrali pašto in dve omaki ter jabolčni štrudelj po receptu pokojne farovške gospodinje Pepce.

Pri peki štrudla so se animatorke z otroci razdelili v tri skupine, tako da so lahko vsi sodelovali pri vseh fazah priprav, gnetenju testa, lupljenju in ribanju jabolk (sproti še v male želodčke), pripravi drobtin, valjanju testa in končni izdelavi štrudla. Še zavijanje – in hop v toplo pečico! Zanimivost je v receptu za testo, ki pravi: *rabiš dve veliki zajemalki (šifrci) moke, pecilni prašek, sol, jajce, olja za polovico lupine jajč-ka in mleka (vode) za celo jajčno lupino*. Uganete, kaj smo dodajali?

Med peko smo pripravili mizo za degustacijo štrudla, skuhali čaj, najmlajši so se igrali in risali, fantje so igrali namizni nogomet in skupaj smo veliko klepetali.

Dokler ni zadišalo, in končno je bil štrudelj pečen! Ni časa za hlajenje! Njami, ku je dobro!

Naslednji dan pa obrnemo razpored, najprej igra, potem delo.

Sestavlja se sestavljanka, namizni nogomet punce proti fantom ... zmaga pripada fantom. Itak!

Po igri je čas za kuhanje kosila.

Štedilnik je bil kar naenkrat premajhen, toliko je bilo kozic in kozičk ... V eni se je kuhala pašta, v drugi omaka iz paradižnika, v tretji bela omaka, potem še čaj ... Uf, je bilo vroče!

Naše mlade animatorke Beti, Pija in Neža so že prave gospodinje, vse so imele pod kontrolo, otrokom so razdelile naloge ... In najboljša omaka za pašto je bela omaka!





Kosilo pri skupni mizi kot velika družina, plačilo za ves trud in čas.

Pa posoda? Kdo? Midva! In fanta sta pomila vso posodo, boljše kot vsak pomivalni stroj.

Naši želodčki polni, družba super ... Le komu se mudi domov? Nam se ni. Še malo smo se igrali, brali, se pogovarjali, sestavili sestavljanke.

Animatorke pa v en glas: *Lušno je blo! Bomo še kdaj? BOMO!*

14

OSVAJAMO NOVA ZNANJA

Marjana Plesničar Jezeršek

V zadnjem mesecu smo v sklopu razpisa za digitalno preobrazbo NVO in prostovoljstva, ki ga financira Ministrstvo za javno upravo, za naše prostovoljce izvedli dve izobraževanji. Prvič smo se srečali v računalniški učilnici Škofijske gimnazije Vipava, kjer so nam skrbnik programa Karitas **g. Franc Rozman** ter sodelavca ŠK Ljubljana **g. Jože Kern** in **ga. Polona Miklič** predstavili možnosti, ki jih program ponuja, da bi nam olajšal delo, predvsem pri zbiranju podatkov in vodenju evidenc. Pogledali smo si tudi, kako deluje nov modul Prostovoljci, ki je bil v program dodan v sklopu razpisa. Zbrali smo se iz čisto vseh območij ŠK Koper in se poglobili v vodenje evidenc hrane EU ter prostovoljskih ur. V letu, ki je pred nami, si želimo, da bi program osvojili, tako da bi nam resnično služil za lajšanje in krajšanje obveznosti poročanj, ki nam jih nalagajo različni financirji.



Drugo izobraževanje je bilo bolj splošno in namenjeno vsem našim prostovoljcem, še posebej malo starejšim. Ker želimo vsem našim prostovoljcem, ki se nesebično razdajajo, le najboljše, smo k sodelovanju povabili **Policijsko upravo Nova Gorica**. Tam so se z veseljem odzvali in za nas pripravili kvalitetno izobraževanje o varni uporabi interneta. Zahvaljujemo se policistu **g. Simonu Rosiču** ter policistkama **ge. Jani Herega** in **Petri Bajt**, da so sprejeli naše povabilo in nam na zanimiv način predstavili, kje vse se na spletu skrivajo pasti in na kaj naj bomo pozorni tako na spletu kot v realnem življenju, da se izognemo prevarantom in drugim nevšečnostim. Predstavili so nam različne vrste spletnih prevar, ki jim uporabniki najpogosteje nasedejo, taktike zločincev, ki lahko privedejo do finančnih pa tudi spolnih zlorab, ter vse podkrepili s primeri iz našega domačega okolja. Živimo v obdobju, ko so naša življenja prepletena s spletom, s pomočjo katerega delamo, se izobražujemo, komuniciramo drug z drugim, pri čemer uporabljamo različne aplikacije in programe. Tako kot v fizičnem okolju tudi v virtualnem okolju obstajajo določene nevarnosti, zato moramo tudi na spletu poskrbeti za svojo varnost.

Nevarnosti pri uporabi interneta so se namreč pojavile z novimi tehnologijami, ki so omogočile velike spremembe pri komuniciranju in na sploh v vsakodnevem življenju. Zaradi teh pridobitev so tudi starejši postali ranljivejši. Tarča napadalcev (hekerjev, goljufov, pošiljateljev nezaželenih elektronskih sporočil idr.) so postali naši osebni in poslovni podatki ter različna varnostna gesla, z zlorabo katerih lahko storilci povzročijo veliko škodo.

Prostovoljke, ki so se predavanja udeležile, so izmenjale tudi svoje izkušnje, tako da je bilo res praktično in poučno. Izrazile so hvaležnost za podano znanje, ki ga bodo lahko delile naprej in uporabile tudi v vsakdanjem življenju.

Zahvaljujemo se Škofijski gimnaziji Vipava, ki nam je posodila računalniško učilnico za prvo srečanje, ter župniji Nova Gorica, ki nam je odstopila učilnico za drugo srečanje. Prav tako se zahvaljujemo vsem izvajalcem izobraževanj ter nenazadnje vsem udeležencem, ki so si vzeli čas, da okrepijo svoje znanje. Hvala vsem!

LJUDJE SO VEDNO NAŠLI PROSTOR, DA SO USTVARILI NEKAJ LEPEGA

Marjana Plesničar Jezeršek

Prešernov dan, slovenski kulturni praznik, Škofijska karitas Koper že tradicionalno obeležuje s sveto mašo in odprtjem razstave Umetniki za Karitas v Galeriji Družina v Ljubljani.



Sveto mašo je v ljubljanski stolnici daroval ljubljanski **nadškof msgr. Stanislav Zore**. V pridigi se je zahvalil vsem, ki ustvarjajo in so ustvarjali umetnost. V navezavi na Božjo besedo je poudaril, kako prav je imel Jezus, ko je rekel, da je »življenje več kot jed in telo več kot obleka«. Človekova naloga je, da vdihuje oživljajočega duha Božjega diha, da lahko uresničeno živi in deluje. Tega so se ljudje zavedali od nekdaj, tudi v preprostem kmečkem življenju so vedno našli čas in prostor, da so naredili, ustvarili nekaj lepega. Svet potrebuje lepoto, saj tako kot resnica prinaša veselje v srce, in za to smo hvaležni umetnikom, ki delujejo preko Božjega navdih. Nagovor je nadškof Zore sklenil z mislimi dveh pokojnih papežev. »Naj vaša umetnost prispeva k uveljavljanju tiste pristne lepote, ki skoraj kot odsev Božjega Duha preobraža snov in odpira v dušah čut za večno,« je zapisal sv. Janez Pavel II. v Pismu umetnikom, nedavno umrli zaslužni papež Benedikt XVI. pa je umetnikom, ki jih je zbral v Sikstinski kapeli, predlagal pustolovščino duha: »Ne bojte se soočiti s prvim in zadnjim izvirom lepote, se pogovarjati z verniki, s tistimi, ki se tako kot vi doživljajo kot romarji v svetu in zgodovini proti neskončni Lepoti. Vera ničesar ne odvzame vašemu geniju, vaši umetnosti, nasprotno, povzdiguje in hrani ju, ju opogumlja, da prestopita prag ter z očaranimi in ganjenimi očmi zreta zadnji in končni cilj, sonce, ki ne zaide in ki razsvetljuje sedanost in jo dela lepo.«

Po sveti maši smo odšli v Galerijo Družina, kjer so nas toplo sprejeli. **Ga. Manica Ferenc** je za začetek vse zbrane prijazno pozdravila ter predala tudi pozdrave voditeljice projekta Umetniki za Karitas **ge. Jožice Ličen**. Nato je koordinatorka projekta **Marjana Plesničar Jezeršek** povedala, čemu je kolonija Umetniki za Karitas, ki se nadaljuje s potovanjem razstav, namenjena. Gre za zgodbo o združevanju ljubezni do bližnjega in ljubezni do umetnosti. Umetniki pridejo na Sinji vrh, darujejo svoj čas in talent ter ustvarjajo, da pomagajo reševati stiske, ki nas obkrožajo. V letu 2022 je ŠK Koper pomagala več kot 6.800 osebam, ki so se znašle v stiski. Pomagali smo otrokom, beguncem iz Ukrajine,

ne, starejšim, bolnim, invalidom, brezdomcem in še komu. Izkupiček od prodanih del znotraj tega projekta je pomagal pri reševanju stisk družin, tudi nekaterih, ki so se k nam zatekle pred grozotami vojne v Ukrajini. Tudi letos bodo darovi dobrih ljudi, ki se bodo odločili za nakup katere od slik, namenjeni pomoči družinam, ki so se zaradi dviga cen ter drugih dejavnikov znašle v težkem položaju. Zavedati se moramo, da smo vsi v istem čolnu, ki ga le skupaj lahko pripeljemo do cilja.

Po teh uvodnih besedah je **ga. Anamarija Stibilj Šajn**, likovna kritičarka in strokovna sodelavka projekta Umetniki za Karitas, slikovito predstavila vsakega od desetih udeležencev 28. likovne kolonije (Alda Grudina, Ana Maraž, Matjaž Mauser, Žiga Okorn,



Miha Perčič, Jasmina Rojc, Blaž Rosa, Adel Seyoun, Andreja Srna, Metka Vovk Mauser) pa tudi vse razstavljene darovalce. Za vsakega je našla besede, ki še posebej poudarijo tisto, kar naredi njegovo umetnost posebno, privlačno, zanimivo.

Nadškof Zore je nato razstavo odprl ter ob tem še enkrat spomnil, da vsi plujemo v istem čolnu, da je naloga vsakega izmed nas, da uporabi talente, ki so mu dani, in z njimi naredi svet lepši, boljši za vse. Drug drugemu smo dolžni pomagati, vsak po svojih močeh, če ne želimo da naš čoln potone.

Celoten program so z glasbo lepo povezali in dopolnili člani **Tria Pero**.



Hvala vsem, ki ste pomagali, da smo naredili Prešernov dan še bolj prešeren, ter vabljeni vsi, ki vam še ni uspelo, da si razstavo v Galeriji Družina ogledate vse do 8. marca 2023.

Ljubljana

NAJ TESNOBA NE IZPODRIVA VESELJA

16

Alenka Petek

Dr. Andreja Poljanec nam je nam je 28. 1. 2023 na januarskem srečanju na Viču spregovorila o tesnobi. Naslov predavanja je bil Naj tesnoba ne izpodriva veselja. Za prijeten in sproščen začetek srečanja so poskrbeli člani folklorne skupine Črnučan. S prijetnimi ritmi plesa in petjem so nas popeljali k delovnemu začetku srečanja.

Predavateljica je povedala, da je tesnoba čustveno stanje, ki v posamezniku vzbuja nelagodje, duševno trpljenje, žalost. Povezana je z bojznijo, obupom in v mnogih primerih z negotovostjo.

Način življenja je v zadnjem času čedalje bolj stresen. Težave, s katerimi se je treba spoprijemati vsak dan, ustvarjajo situacije, zaradi katerih mnogi ljudje občutijo tesnobo. Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv osebe na morebitno škodljivo stresno situacijo. Stresor je lahko nek dogodek, neprijetna novica, oseba, duševna obremenitev, časovna stiska, skratka, vse, kar v telesu sproži stresni odziv. V zadnjem času se je pojavilo mnogo novih primerov stresorjev. Digitalizacija je za številne popolna novost, posebno za starejše. Spomnimo se obdobja koronavirusa, ko smo dve leti živeli v negotovosti in strahu. Zaradi ukrepov je bilo veliko ljudi v izolaciji, brez socialnih stikov. Spet drugi so imeli doma vrtec, šolo in službo ter skrb za družino. Sedaj se soočamo z vojno v Ukrajini. Mnogi so zaradi strahu pred izgubo življenja zapustili domove. Tudi zadnji potres v Siriji in Turčiji nam vzbuja tesnobne občutke.

Kako živimo s svojo tesnobo? Se z njo preveč obremenjujemo? Nas je strah novosti? Tesnoba je lahko koristna, če skozi njo razvijemo občutljivost, nežnost, poslušnost za druge. Če pa je preveč, postane toksična ter nam jemlje energijo in moč. Spravlja nas v stisko, izčrpa ter lahko vodi v depresijo in izgorelost.

Za tesnobo trpi ogromno ljudi. Lahko so ti ljudje živeli v družinah, kjer je prevladovala prevelika zaščitniška drža staršev v smislu omejevanja otroka pri razvoju lastnih potencialov in pri učenju na lastnih napakah. S takšnim načinom je bilo otroku sporočeno, da je svet nevaren, da on ni zmožen, sposoben in dovolj dober, da bi se v njem znašel.



K nastanku tesnobe vsekakor prispevajo vsakovrstne neurejene razmere v družinskem okolju, zlorabe, nasilje, zanemarjanje, alkoholizem ... S tesnobo se pogosto borijo tudi ljudje, ki so nagnjeni k perfekcionizmu, ljudje, ki potrebujejo potrditev in odobravanje drugih. Vsem je skupno to, da so živeli v stresnem okolju ali pa bili izpostavljeni stresnim dogodkom, v katerih so prejeli negativna sporočila, zaradi katerih so se v njih izoblikovala negativna podzavestna prepričanja: nisem zmožen, nisem sposoben, nisem dovolj dober ...

Tesnoba je neprijetno, strahu podobno čustveno stanje. Če se nabira v nas, nam dela težave, nas obremenjuje. Želodec je zelo občutljiv na tesnobo. Tesnoba zaznava kot neprijetno telesno in psihično napetost pred nekim neznanim, novim dogodkom (pred izpitom, nastopom ...), zaradi katere lahko občutimo fizične simptome, kot je tiščanje v prsih, želodcu ... Veliko ljudi se fizičnih simptomov močno prestraši. Razmišljati začnejo o tem, da je z njimi nekaj narobe.

Tesnoba pa ne vpliva na naše telo samo na fizičnem nivoju, pač pa so njene sledi opazne tudi na nivoju čustev, misli in vedenja. Pri čustvenem delu človeka navdaja strah, napetost, razdražljivost, v skrajnem primeru pa lahko občutja tesnobe tako pridobivajo na moči, da se razvije napad panike.

Za tesnobo trpi več žensk kot moških. Nanjo vpliva tudi genetika, odnosi v primarni družini, kronične bolezni, revščina, porod, situacija covid.

Kako se spoprimemo s tesnobo?

Najprej se moramo naučiti spoprijemati s stresom. Razviti moramo zaupanje vase, osebno suverenost, da vemo, kaj želimo in česa ne zmoremo. Začeti moramo ločevati med bolj nujnimi opravili in manj nujnimi. Pomembno je tudi ozavestiti in spoznati ter loče-





vati med lastnimi potrebami in potrebami drugih. Zelo pomembno je poiskati ravnovesje, ne pa se za vsako ceno prilagajati, samo da nas bodo drugi cenili, nas imeli radi. Vzeti si moramo dovolj časa za spanje. Ne smemo tudi zanemariti hobijev. Treba si je vzeti čas za druženje, sprostitev ter molitev ali meditacijo.

V drugem delu so se udeleženci razdelili v šest skupin. V manjših skupinah so pri sebi iskali in prepoznavali občutke tesnobe. Spodbudili smo jih, da so se spomnili dogodka, ko so se pri določenem uporabniku počutili tesnobno. Spregovorili so, kako so se takrat počutili, kateri občutki so prevladovali. Te občutke so nato spremenili v rožo, drevo, grm, ki so ga tudi narisali. V drugem delu so si izbrali sliko slavne osebe, ki je razvila določene lastnosti, po katerih jo prepoznaves svet. Posameznik je izbral osebo, ki ga je najbolj nagovorila, ker je v njej prepoznal človeka, ki se je znal spopasti s strahovi, tesnobo in razvil pogum, da je v svojem življenju naredil določene spremembe. Nato so udeleženci pri sebi iskali in poiskali vire moči v obliki talentov, spretnosti, značaja. Vse to nam lahko pomaga pridobiti in poiskati moč za izhod iz stiske. Pogovorili so se tudi o tem, kdo v njihovi socialni mreži je tisti, ki jim v določenih stresnih situacijah daje moč in lahko pomaga.

Za zaključek je vsaka skupina napisala kratko zahvalno molitev, ki so jo predstavniki skupine prebrali v dvorani ob koncu srečanja.

Ena od njih pravi: »Bogu hvala za moč molitve, ki pomaga in blaži vsakdanje težave. Bogu hvala za pogum, ki ga imamo v sebi, da se vedno, ko pademo, tudi poberemo. Gospod, vsako tesnobo, ki se usidra v nas, sprejmi, očisti nas in nam bodi vedno v pomoč. Zahvaljujemo se ti za to srečanje, za moč, da smo si lahko podelili svoje strahove in težave, in te prosimo za tvojo prisotnost in pomoč v težkih situacijah.«

ZAKLJUČEK ŠOLANJA 2. SKUPINE ZA SVETOVANJE

Alenka Petek

28. januarja 2023 je s sv. mašo v kapeli Teološke fakultete in podelitvijo spričeval zaključila 2. skupina šolanja za svetovanje pod vodstvom dr. Stanko Gerjolja in Ane Rožman. Skupina je s šolanjem začela že pred epidemijo, potem pa z delom za dve leti prekinila, saj nam razmere niso dovoljevale srečanj. V začetku lanskega leta so se izkustveni seminarji nadaljevali. Zahvaljujem se vsem udeležencem: Anji, Milici, Nadi, Primožu, Mariji, Maji, Tonetu, Majdi, Slavici, Martini, Miranu, Mitji, Metki in Romanu, da so vztrajali do konca. Kot so povedali na zaključku, so ogromno pri-



dobili. Na osmih vikend seminarjih so preko izkustvenega dela spoznavali sebe, svoje občutke, reakcije in vzroke zanje. Sedaj bolje poznajo sebe, in zato tudi lažje razumejo in pomagajo drugim.

**17**

ČUDEŽI, KI NAS SPREMLJAJO

Alenka Petek

Od 20. do 22. 1. 2023 je potekalo tretje srečanje 3. skupine šolanja za svetovanje, ki ga vodi dr. Stanko Gerjolj, na temo Jezusovi čudeži. Že prvi dan smo se sprehodili po svojem življenju in poiskali dogodke, ki so nas spominjali na čudeže. Zanimivo, o koliko različnih čudežih so spregovorili udeleženci in prepoznali Božjo prisotnost ob dogodku.

Naslednji dan smo se srečali s štirimi prilikami o Jezusovih čudežih: sključeno ženo, ženo, zasačeno v prešuštvojanju, viharjem na morju in mladeniču iz Naina.

Pogovarjali smo se o vzrokih za sključenost pri posameznikih. Kaj je tisto, kar nas v življenju sključuje? Kaj takrat storimo oz. kaj potrebujemo, da bi se vzravnali? Kako se počutimo, ko nismo nikomur pomembni, ko nas drugi ne opazijo, ko živimo nekje na obrobju in nihče ne ve za naše težave, skrbi? Kako težko ali lahko verujem, zaupam Jezusu in ga prosim za pomoč?

Spraševali smo se tudi o tem, kaj nas naredi mrtve. Zaradi česa se počutimo mrtve, nemočne, neopažene? Včasih koga družba odpiše, še preden umre. Kako se počutimo takrat, ko životarimo kot mrtve osebe? Včasih se komu smilimo, drugič nas obsojajo ali nam celo privoščijo.

Jezus se pri mrtvem dečku najprej osredotoči na mamo.





Najprej pomiri in potolaži njo. Mati mora najprej spreminiti mišljenje in sebe, da začne verjeti, da za sina še ni vse izgubljeno, da lahko od njega še kaj pričakuje. Jezus odpre materi in okolici upanje, da se mrtvi lahko zbudi. Šele nato, ko mu prej pripravi novo okolje, se osredotoči na otroka in ga obudi od mrtvih ter mu da novo upanje. Večkrat je težko zaupati Jezusu. Pomembno je vedeti, da če bomo sami naredili korak k reševanju, nam bo tudi Jezus pomagal. V veliko situacijah pa nas Jezus postavi tudi za svoje orodje in preko nas pomaga in rešuje.

V priliki o viharju na morju se počutimo kot nepomemben delček dogajanja. V različnih situacijah in stiskah nimamo pregleda, zato nas je strah. Kaj se dogaja z nami, ko predolgo čakamo in smo pasivni? Kaj storimo, ko se nam življenje zakomplicira? Nekateri reagirajo histerično in za vse krivijo druge.

Kako se mi počutimo in reagiramo v histerični situaciji? Ali hitro obupamo, ali predpostavljamo, da se bodo zadeve uredile same po sebi? Mogoče hitro vzroji ali pa se celo vdamo. Kaj storimo, ko nam Bog zaspi? Ga poskušamo poiskati in prebuditi?

Žena, zasačena v prešuštvovanju, predstavlja situacijo, ki se zdi nerešljiva, a se kljub temu reši. Jezus s čudeži izziva. Čudeže dela v času, ko se to naj ne bi delalo. In v središče postavi človeka. Farizeji so zagovarjali predpise in zakone. S svojim obnašanjem so skušali Jezusa. On je tu oseba, ki jih moti, saj ne upošteva predpisov, zakonov, reda, pravil, ki so jih postavili oni. Farizeji prešuštnico pripeljejo z namenom, da Jezusa ulovijo. Pripravljeni so žrtvovati prešuštnico za to, da bi Jezusa onesposobili in dokazali, da ne upošteva zakonov.

Prešuštnica postane sredstvo za doseg njihovega cilja. Ko javnost naredi pritisk, ima Jezus malo možnosti za obrambo. Zato je tiho in se skloni k prešuštnici, počaka, da najhujše mine, ter piše po tleh. S tem ji pokaže, da jo razume. Spusti se na njen nivo, postane empatičen. Koliko smo se pripravljeni spustiti na nivo ljudi v stiski? Koliko smo pripravljeni spoznati in se soočiti z njihovo stisko? Jezus počaka, da se pritiski poležejo, umirijo. Ob besedah »kdor je brez greha, naj prvi vrže kamen vanjo« vstane in pogleda farizeje. Postane zagovornik. Postavi takšno vprašanje, da se drug drugega ustrašijo, saj se poznajo in vedo za grehe drug drugega. Vsak človek ima svojo osebnost, ki

je zaslužna za to, da se obnašamo in reagiramo na določen način.

Zadnji dan smo spregovorili o tipih osebnosti, ki smo jih spoznavali skozi Jezusove čudeže. Ljudje se rodimo s predispozicijami za različna osebnostna nagnjenja, ki so posledično odvisna predvsem od vzgoje oz. okolja, v katerem živimo.

Fritz Riemann loči štiri tipe osebnosti:

Shizoidna osebnost je komunikativna, uglajena, priljubljena, točno loči zasebnost od javnosti. Osebnih težav ne razlaga. V javnosti dobro funkcionira. Rada ima spremembe in veliko kratkotrajnih odnosov – veliko prijateljev. Opisuje le zunanje stvari. Ta tip osebnosti zajema več moških kot žensk.

Depresivna osebnost si želi dolgotrajnih odnosov, stalnih vezi, varen odnos. Rada se pritožuje. Ni zadovoljna, če ni žalostna. Ti naravnost hrepenijo po oseb-

nem izpovedovanju in iščejo bližino. Radi govorijo o sebi in svojih težavah. Hitro se počutijo prizadete in iščejo priložnosti, da bi se jim kdo približal. Čeprav močno hrepenijo po stalni in dolgotrajni bližini, so neredko v tem prizadevanju neuspešni, saj se jih skupine in posamezniki kmalu naveličajo poslušati in jih zapustijo.

Kompulzivna, anarkastična osebnost ima veliko nezaupanje vase. Potrebuje vedno novo kontrolo samega sebe. Take osebnosti ne marajo sprememb. So perfekcionisti. Nimajo nobenih napak – imajo jih drugi. Obremenjujejo se s tem, kaj bodo drugi rekli. Vedno se priključijo večini. Obračajo se po vetru. Od okolice se počutijo tako odvisne, da

se ji ne morejo upreti. Bojijo se tvegati in izpostaviti. Hkrati je zanje značilno, da dobro izpolnjujejo red in so zelo disciplinirani.

Histerična osebnost se vsake toliko časa mora spreti. Ko se stvari naberejo, mora to izprazniti. Stalno nekaj obljublja. Je zelo ustvarjalna oseba. Sem sodijo umetniki, kulturniki. Ko dela, izgubi občutek za čas. Testira in postavlja skupino na preizkušnjo.

Vse te tipe osebnosti smo prepoznali v prilikah o Jezusovih čudežih, s katerimi smo se ukvarjali na tokratnem srečanju. Kot vedno smo v nedeljo zaključili s sv. Mašo, kjer smo se zahvalili za uspešno delo, odprtost skupine in pripravljenost deliti.





BLAGOSLOVITEV NOVEGA KOMBIJA

Alenka Petek



6. februarja 2023 je Marko Čizman, predsednik ŠKL, blagoslovil nov kombi ŠKL. Blagoslova so se udeležili zaposleni in prostovoljci Škofijske karitas Ljubljana. Za nakup kombija smo od Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS (FIHO) pridobili sredstva v višini 20.810,00

EUR. Razliko smo pokrili z lastnimi sredstvi. Kombi je nujno potreben za razvoz hrane po ŽK. Z njim prevažamo hrano EU, kupljeno in podarjeno hrano na ŽK, ki z njo oskrbujejo 22.800 prosilcev. Našim voznikom smo zaželeli, da bi bili pazljivi, da ne bi hiteli ter da bi z vso odgovornostjo v prometu skrbeli zase in za druge.



murska sobota

KARITATIVNA PALIATIVA

Valentina Goršak Lovšin

Pred časom me je gospa, ki ji je umiral mož, vprašala, kaj je to smrt. Zamislila sem se in ji dejala, da na to vprašanje nimam odgovora. Vseeno sem potem nadaljevala, da po moje smrt ni ne dobra ne slaba, smrt preprosto je. Slabo pa je, če bolnik pred smrtjo trpi. Ko smo njenega moža vprašali, kako mu lahko pomagamo, nam je odgovoril, da mu ne moremo, ker nismo v Švici. Želel si je, da se življenje in z njim trpljenje čim prej konča. To je njegovo ženo spravljalo v obup. V polnosti sta bila deležna naše paliativne oskrbe do mirne smrti, gospa tudi še potem v žalovanju. Nekaj dni pred smrtjo se nam je gospod zahvalil in dejal, da ne potrebuje Švice, ker ima nas. Paliativna oskrba je smelo pogledala evtanaziji v oči in rekla: »Ne potrebujemo te.«

Z mobilnim paliativnim timom smo mu omogočili spokojno smrt z dostojanstvom. Umrl je doma, tako kot je želel, uspešno smo lajšali bolečino in pomagali ženi, da je zmogla vztrajati ob bolniku.

Večina bolnikov si želi umreti doma, večina jih umre v zdravstvenih institucijah. S paliativno oskrbo želimo to razmerje obrniti. Pri tem sledimo bolnikovim željam, potrebam in vrednotam. Bolnik je za nas najpomembnejši, ob tem skrbimo tudi za celo družino in bolniku bližnje osebe, sosedo, prijatelje. Pomagamo pri ustvarjanju socialne mreže, če je nima.

Paliativne oskrbe ne izvajamo samo strokovni delavci, temveč je vključena vsa skupnost, ki je blizu bolniku. Počasi spreminjamo poglede na smrt in umiranje s tem, da ozaveščamo, učimo, vzgajamo ljudi. Iščemo to, kar smo nekoč že imeli.

Mojemu dedku bi danes medicina znala pomagati in bi mu najverjetneje podaljšala življenje za mesec ali dva. Živo si lahko predstavljam, da bi umiral v bolnišnici, na kisiku, s stokrat prebodenimi žilami, Bog ne daj fiksiran, ker bi si hotel izpuliti kateter. Tako pa je mirno umrl doma, obkrožen s svojimi dragimi, in kot otroku so mi ti trenutki ostali v spominu kot sveti. Vse prevečkrat so podobni scenariji videni v naših bolnišnicah. Svojci se bojijo, da bolniku ne bodo omogočili vse potrebne oskrbe in pomoči, če ga bodo obdržali doma, skrbi jih, kaj bodo ljudje rekli, ker so ga pustili doma umreti od lakote. S sočutnim pristopom, ko jih začutimo v njihovih najglobljih stiskah in jim verjameмо, da jim je hudo, poskušamo podirati tabuje in spreminjati razmišljanja. Družba bo morala sčasoma sprejeti paliativno oskrbo, ki sedaj še sramežljivo potuje po ozki ulici v razvejani mreži zdravstvenega sistema.

Nekoč je poklicala gospa za svojega moža, da je dobil napotnico za obravnavo v mobilnem paliativnem timu. Rekla je, da nas ne potrebuje, ker če mi prideмо, pomeni, da bo mož umrl – kot da bo brez nas obvarovan smrti. Ponovno je poklicala en teden pred smrtjo in želela, da parkiramo avto dve ulici stran, da nas sosedje ne bi videli. Upoštevali smo vse njene želje, vendar smo za gospoda lahko naredili veliko manj, kot bi sicer, če bi se pravočasno vključili.

Zdravstveni delavci si moramo večkrat izprašati vest, ali res smemo vse, kar zmoremo. Dober odgovor na to je zgodnja paliativna oskrba, ko začnemo z lajšanjem bolnikovih težav, ko zdravljenje bolezni še poteka. Že zelo zgodaj se začnemo z bolnikom pogovarjati, kaj si želi, ko bo prišlo do hudega napredovanja bolezni. Ko sledimo bolnikovim željam in potrebam, tudi marsikatera naša etična dilema odpade.

V našem mobilnem paliativnem timu smo vsi zaposleni tudi še drugje, kar ni preveč dobro in kaže na pomanjkanje ustrezno usposobljenih strokovnjakov za to dejavnost. Po drugi strani pa prinašamo v naše delovne sredine zavedanje o minljivosti in izpuščanju ter s svojim zgledom in delovanjem kažemo na resnične potrebe bolnikov.

Valentina Goršak Lovšin je koordinatorica paliativne oskrbe v Splošni bolnišnici Murska Sobota.



POMOČ SLOVENIJE V UKRAJINI

Jana Lampe

20

Humanitarni davek skoraj leto trajajoče vojne v Ukrajini, ki ji na žalost ni videti konca, je ogromen. Po ocenah Združenih narodov znotraj Ukrajine potrebuje pomoč 17,7 milijona ljudi, med njimi pa je 7,2 milijona takih, ki so poiskali varno zatočišče v drugih državah. To so predvsem ženske, otroci, starejši, bolni in invalidne osebe.

Humanitarne razmere so se v času zime še poslabšale. Številni jo preživljajo v pomanjkanju hrane in drugih osnovnih dobrin, brez ali z občasnim dostopim do elektrike, saj je 50 % električnih sistemov v Ukrajini že uničenih, in brez ogrevanja ter s slabim dostopom do nujnih zdravstvenih in socialnih storitev. Ljudje v obkoljenih mestih se ne morejo varno evakuirati, hkrati pa je pogosto onemogočen dostop, da bi jim razdelili nujno pomoč. Posebej pa so v tej krizi prizadeti najranljivejši ljudje, kot so otroci in mladi s posebnimi potrebami. Že pred vojno je bilo v Ukrajini slabo poskrbljeno



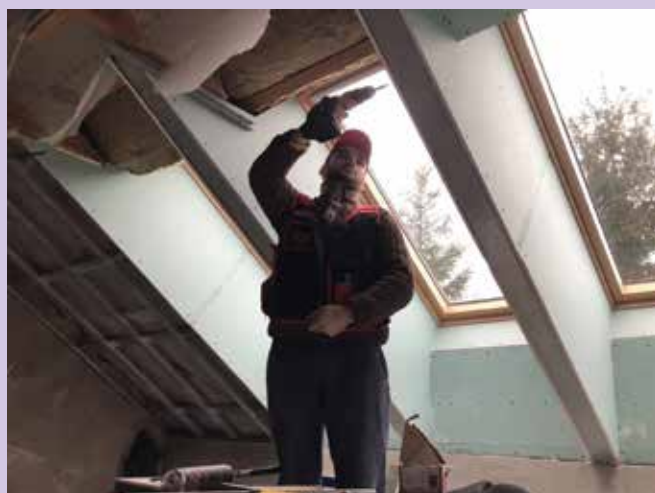
to ranljivo skupino, saj ne obstaja veliko ustanov za njihovo oskrbo in rehabilitacijo. V času vojne se število otrok in mladih z gibalno oviranostjo žal povečuje, saj so ti postali invalidi tudi zaradi posledic bombardiranja.

Najranljivejšim v Ukrajini je Slovenska karitas v tej zimi priskočila na pomoč tudi s finančno podporo **Ministrstva za zunanje zadeve RS** v sklopu triletnega humanitarnega strateškega partnerstva. V okviru tega izvaja projekt **Obnova doma za rehabilitacijo invalidnih otrok in mladih v regiji Žitomir in humanitarna pomoč za družine v Harkovu v Ukrajini** v skupni vrednosti 300.500 evrov. Ministrstvo prispeva 233.939 evrov, Karitas pa 66.561 evrov.

V času od decembra 2022 do sredine januarja 2023 se je 800 z vojno prizadetim družinam v krajih Harkov, Solonitsivka, Korobočkino in Saltovka, ki so jim z bombardiranjem delno uničili hiše, **zagotovilo 700 peči na drva, ki so hkrati primerne za ogrevanje in kuhanje,**

ter 100 električnih radiatorjev za družine, kjer imajo električno energijo vsaj nekaj ur dnevno. **400 najranljivejših družin je prejelo tudi obogatene pakete s hrano** s priboljški za praznike, 200 družin pa še odeje. Med prejemniki te pomoči je bilo veliko družin z več otroki, katerih starši so izgubili službo, pa tudi ostarelih z nizkimi dohodki. **»Med prejemniki pomoči je bila tudi družina, ki je v letu 2014 s štirimi otroki pribežala iz bližine Donetska v Harkov, lani zbežala ob napadih in se po koncu bombardiranja vrnila nazaj v Harkov. Sedaj se trudijo obnoviti hišo. Ta pomoč s pečjo in hrano jim je bila še kako dobrodošla za preživetje v tej zimi. Zelo so hvaležni Sloveniji,«** je povedala **Mira Milavec, Slovenka in sodelavka Karitas Spes Ukrajina.**

S sredstvi projekta ob podpori MZZ se bo od začetka decembra do sredine marca 2023 delno obnovil tudi dom v Zaričanih v regiji Žitomir, s kapaciteto do 90 oseb, kjer se bo letno v programu rehabilitacije Karitas Spes lahko zvrstilo do 1.500 invalidnih otrok in mladih s posebnimi potrebami. Projekt krije stroške materialov in gradbenih del v zvezi z zagotovitvijo strešne izolacije, namestitve





mavčnih plošč, pleskanja stropov in sten, ureditve talnih oblog in sistema odvajanja deževnice ter vgradnje oken. K dokončanju obnove in opremitve doma bodo prispevali tudi drugi tuji donatorji. *»Ta dom bo velika pridobitev za regijo Žitomir, kjer živi okoli 6.000 otrok s posebnimi potrebami, saj sedaj tukaj ni niti enega rehabilitacijskega in rekreacijskega centra za te otroke, kot tudi za invalidne odrasle ne. Iskreno se zahvaljujemo za to veliko donacijo Ministrstvu za zunanje zadeve in Slovenski karitas, da lahko obnavljamo ta dom in bomo*



čim prej v njem začeli z aktivnostmi za otroke s posebnimi potrebami. To nam veliko pomeni, da vidimo, da nismo sami, da ste z nami, ne samo z besedo, ampak tudi s konkretno pomočjo,» še dodaja Mira Milavec.

Dodatno sta v tem obdobju za nakup peči za ogrevanje za ranljive družine iz območja Hersona in Mikolajiva in za nakup generatorjev za socialne programe Karitas Spes **prispevali Nadškofija Ljubljana in Občina Vransko**, vsaka 10.000 evrov, ter drugi posamezniki in podjetja. Potrebe pa so še naprej ogromne, zato na Slovenski karitas nadaljujemo z zbiranjem sredstev za pomoč Ukrajini.

Na vse humanitarne potrebe od začetka vojne v največji možni meri odgovarjata tudi Karitas Spes Ukrajina (rimokatoliška) in Karitas Ukrajina (grkokatoliška), ki delujeta po vsej državi. Njuna humanitarna pomoč je v prvem letu dosegla okoli 3,1 milijona ljudi s hrano, higienskimi in drugimi potrebščinami, pri varnem preseljevanju in namestitvi, s psihosocialno pomočjo, z zagotovitvijo materiala za bolnišnice, pri prvih obnovah zgradb idr. Pri teh prizadevanjih jima s pomočjo številnih slovenskih srčnih donatorjev in slovenske države pomaga tudi Slovenska karitas.

Slovenska karitas je v letu 2022 zbrala neverjetnih 2.411.215 EUR finančne pomoči in 643.981 EUR materialne pomoči za Ukrajino, skupaj 3.055.195 EUR, kar je največja humanitarna akcija do sedaj v zgodovini Slovenske karitas in Slovenije. Pomoč smo zbirali od prvega dne vojne v Ukrajini dalje. 5. marca 2022 je že bila na poti v Ukrajino prva pošiljka humanitarne pomoči Slovenske karitas. Poleg številnih posameznikov je finančno pomoč doniralo 235 slovenskih podjetij. Večji del zbrane pomoči smo poslali v finančni obliki za humanitarna apela obema Karitas v Ukrajino. V sodelovanju s Karitas Spes je Slovenska karitas odposlala v Ukrajino tudi 29 humanitarnih pošiljk materialne pomoči (hrana, voda, higienski material, spalne vreče, čevlji, sanitetni material, zdravila, medicinske aparature), skupaj 416 ton – 1.030 palet pomoči. Iz srca smo hvaležni vsem za vso darovano pomoč. Sodelavci Karitas in tudi ljudje v Ukrajini so čutili našo bližino in solidarnost, kar jih je opogumljalo v tej hudi stiski.



Slovenska karitas želi še naprej ostati blizu ljudem, ki trpijo zaradi vojne v Ukrajini, zato vas vabimo k solidarnosti. Darujete lahko na **Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, namen: Pomoč Ukrajini, sklic: SI00 870.**

Iskrena hvala vsakemu za vsak dar in izraženo sočutje.



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



POMOČ TRPEČIM ZARADI POTRESA V TURČIJI IN SIRIJI

Jana Lampe

Katastrofalni potres na jugovzhodu Turčije in v severni Siriji je v začetku februarja prizadel več milijonov ljudi, mnogi med njimi so izgubili svoje najbližje, varen dom in vse imetje. Da bi pomagali ljudem, ki jih je prizadela ta huda stiska, je Slovenska karitas takoj začela z dobrodelno akcijo. Vsak dar bo dobrodošel pri pomoči in odpravljanju posledic potresa za že tako zelo ranljive prebivalce, še posebej v Siriji, ki nosi posledice vojne in je že nekaj časa pozabljena kriza. Potrebe so zares ogromne. S potresom prizadeti ljudje potrebujejo **predvsem varno zatočišče, hrano, pitno vodo, odeje, žimnice, topla oblačila, plenice in higienske pripomočke, zdravila, sanitarije ter grelnike**, ker je zelo mraz in ni elektrike. **Potrebujejo tudi psihosocialno pomoč, saj so doživeli velike travme.** V začasnih zavetiščih so poleg drugih ranljivih skupin številni otroci in tudi nosečnice. Mreža Karitas na terenu v obeh državah pomaga predvsem z zagotavljanjem osnovnih potrebščin, začasnih zatočišč ter s psihosocialno pomočjo.

Karitas Sirije je po potresu obiskala 15 začasnih zavetišč v Aleppu, 25 v Lattakiji in 6 v Hami, ki so jih vzpostavile oblasti. Naredili so oceno potreb. V prvih dneh so prizadetim s potresom razdelili

2.000 prehrabnih paketov, 2.000 paketov s po 6 litri pitne vode, 500 odej in 500 žimnic ter 600 higienskih setov. Polovica te pomoči je bilo razdeljene na območju Aleppa, polovica v regiji Littoral. Na podlagi potreb nadaljujejo z nakupi in razdeljevanjem pomoči. Karitas v Siriji so takoj priskočili na pomoč tudi prostovoljci mlade Karitas iz sosednjega Libanona ter z materialno pomočjo Karitas Jordanija.

Po vsej Turčiji Caritas Internationalis in lokalna Cerkev podpirata številna prizadevanja za humanitarno pomoč, vključno z zagotavljanjem zavetišč in toplih obrokov, hrane, higienskih in življenjskih potrebščin ter psihosocialno podporo.

V obeh državah bo Karitas pomagala predvsem tistim, ki so najranljivejši in najbolj obrobni. Pomagala bo tam, kjer drugi ne pomagajo.

Slovenska karitas se iz srca **zahvaljuje vsem Slovencem, ki so že v prvih dveh tednih darovali več kot 350.000 evrov** za pomoč prizadetim ob potresu. Slovenska karitas je večino do sedaj zbranih sredstev za pomoč prizadetim že nakazala preko Caritas Internationalis, enakovredno v obe državi. Poleg tega je preko humanitarnega strateškega partnerstva **Ministrstvo za zunanje zadeve RS Slovenski karitas namenilo 100.000 evrov za pomoč Turčiji in Siriji.**

Potrebe pa so ogromne. Prosimo vas za solidarnost. Najprej bo pomoč namenjena za osnovne potrebščine, kasneje pa za obnovo domov najranljivejših ljudi. Možnosti darovanja z **SMS sporočilom KARITAS5 ali KARITAS10 na 1919** (darovali boste 5 oziroma 10 EUR) ali z **nakazilom na TRR: Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, namen: POTRES TURČIJA-SIRIJA, sklic: 00 626.** Iz srca hvala za vsak dar.





NAGRADNA KRIŽANKA

marec

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 3. 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.

Bolj vešče na področju interneta, pa vabimo, da rešite križanko na spletni strani:

<https://puzzel.org/en/crossword/play?p=-NOJXa7TUEA4gMwk1s4V>

Vodoravno:

- 4 Pomladanska cvetlica.
- 6 Grška boginja zmage.
- 7 Najstarejše slovensko mesto.
- 10 V reko Sočo se zliva reka.....
- 11 Lastnik majhne kmetije.
- 12 Dan, ko se ptički ženijo
- 13 Upodobitev Jezusovega trpljenja
- 14 Največja naravna enota v Sloveniji.

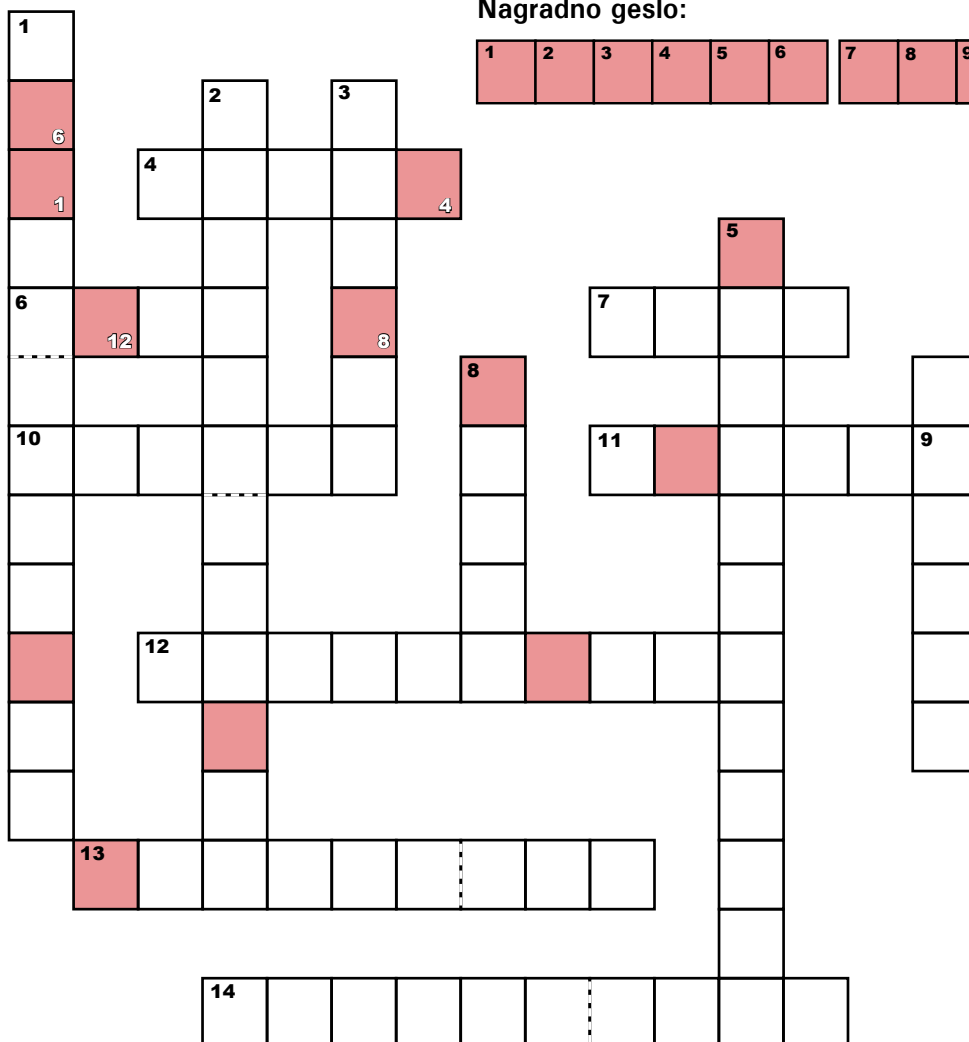
Navpično:

- 1 Generalni tajnik Škofijske karitas Novo mesto.
- 2 Geslo letošnje postne brošure.
- 3 Slap med Tolminom in Baško grapo.
- 5 Pustni festival na Ptuj.
- 8 Mešana solata iz pečenih paprik, feferonov in česna.
- 9 Ime coprnice v Cerknici.

23

Nagradno geslo:

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



Geslo februarske nagradne križanke:

LJUBEZNIVOST

Nagrajenci:

1. nagrada: **Zinka Pavli, Trbovlje**
2. nagrada: **Ema Kastelic, Šmarje Sap**
3. nagrada: **Stanko Jehart, Šentjanž**

Nagrade za marec:

1. nagrada: **ročno izdelana torba za trgovino, delo žensk v projektu Karitas v Srbiji**
2. nagrada: **nogavice youngCaritas**
3. nagrada: **ravnalo Karitas**



Sodelavci ŽK so v Ljubljani prisluhnili predavanju o tesnobi in veselju ter iskali odgovore tudi v delavnicah.



Mladi animatorji so se zbrali na pripravah za animatorje Počitnic Biserov.

Ob katastrofalnem potresu v Turčiji in Siriji so na pomoč prihiteli tudi sodelavci Karitas.



Zimske počitnice otrok iz Celja na temo »Migaj, zdravo uživaj!«



Nova digitalna znanja pridobivajo naše prostovoljke in prostovoljci. Tokrat v računalniški učilnici Škofijske gimnazije v Vipavi.



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

