

žarek dobrote

12/XXI
december
2023

glasilo slovenske karitas



Karitas



vsebina & napovednik

TEMA MESECA

3 ••• Gremo proti koncu izjemnega leta

KARITAS 30+

4 ••• Popotnike sprejemati

VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Telesna dejavnost je koristna za telesno
in duševno zdravje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

5 ••• Kako se pogovarjati s hudo bolnimi?

KARITAS MLADIH

7 ••• Nacionalno srečanje prostovoljcev Mlade Karitas
NA OBISKU

8 ••• Naša Karitas – »paradni konj župnije«

10 ••• Skrbimo za svoje notranje življenje in prisluhnimo
svojemu srcu

10 ••• Biti blizu

11 ••• Naj nihče v svoji stiski ne ostane sam

12 ••• Soočanje z umiranjem in smrtjo

13 ••• Edina kava

14 ••• Ključ dobrote ponovno prinesel upanje v številne
domove slovenskih družin

CELJE

16 ••• Novembrsko druženje

KOPER

17 ••• Počitniško druženje »Migaj, zdravo uživaj«

18 ••• »Mir tej hiši!«

LJUBLJANA

19 ••• Odnosi

MARIBOR

20 ••• K Mariji pod plašč

MURSKA SOBOTA

21 ••• Utrip iz ŽK Ljutomer

22 ••• Razdeljena pomoč ob poplavah

22 ••• Prostovoljci ŽK Vrhnika organizirali zbiranje in
prevoz bal krme

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Tatjana Splichal •

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: Majda Strašek Januš • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poštšina plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



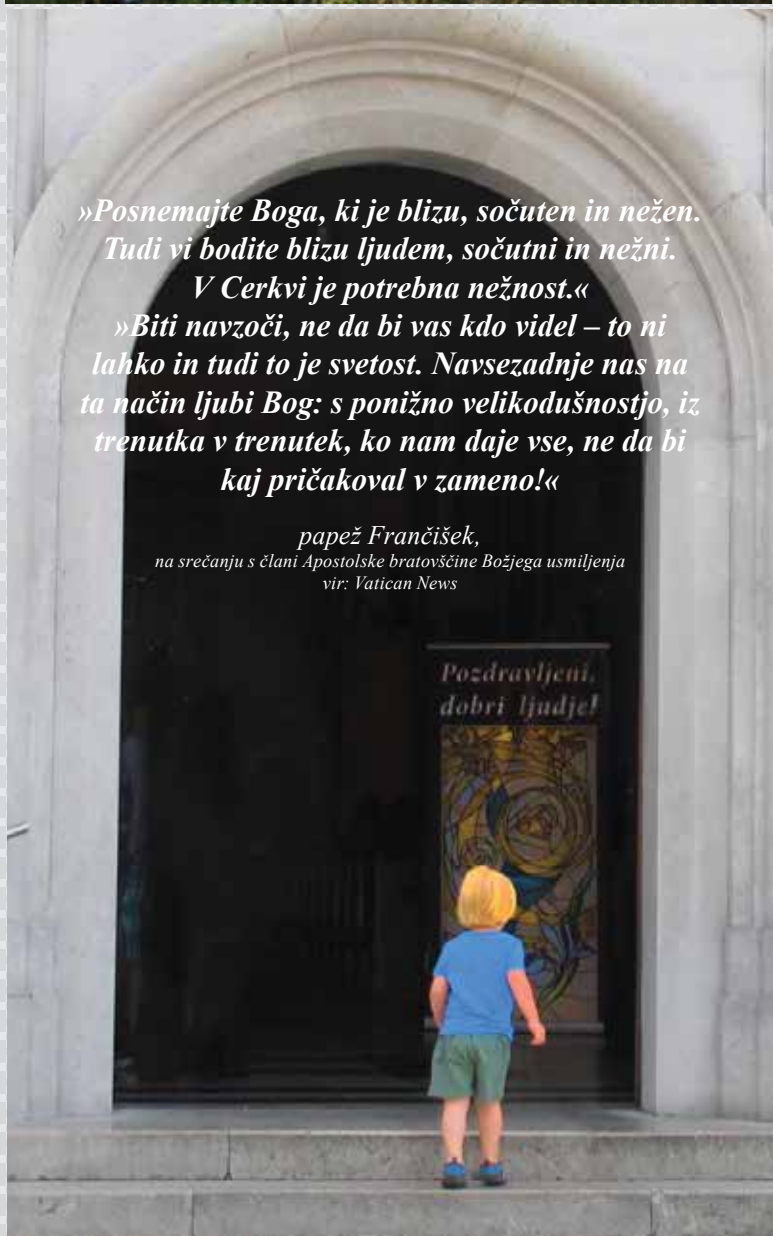
Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

*Blagosloavljen
adventni in
božični čas!*



*»Posnemajte Boga, ki je blizu, sočuten in nežen.
Tudi vi bodite blizu ljudem, sočutni in nežni.
V Cerkvi je potrebna nežnost.«
»Biti navzoči, ne da bi vas kdo videl – to ni
lahko in tudi to je svetost. Navsezadnje nas na
ta način ljubi Bog: s ponižno velikodušnostjo, iz
trenutka v trenutek, ko nam daje vse, ne da bi
kaj pričakoval v zameno!«*

*papež Frančišek,
na srečanju s člani Apostolske bratovščine Božjega usmiljenja
vir: Vatican News*





tema meseca

GREMO PROTI KONCU
IZJEMNEGA LETA

Peter Tomažič

Za nami je letošnji teden Karitas in Klic dobrote za družine v stiski, pred nami pa adventno-božični čas, ki je še posebej naklonjen dobroti. V letošnjem letu so bili Slovenci zaradi poplav izjemno radodarni, skoraj neverjetni v različnih oblikah solidarnosti, tudi v tisti, ko pomagaš sosedu ali neznancu s svojimi rokami, da uredi poplavljenost stanovanje, polno blata. Verjamemo, da tudi župnijske Karitas pripravljate različne aktivnosti, ki nagovorijo ljudi, da darujejo za dobro in za ljudi v stiski. V tem času so potekali razni koncerti, nekateri ste zbirali sredstva z adventnimi venčki, piškoti, novoletnimi okraski ali darili in podobno.

Ena izmed možnosti za zbiranje darov je tudi namenitev dohodnine za župnijsko Karitas. Mnoge župnijske Karitas ste v zadnjih 7 letih zbirale namenitev 1 % dohodnine preko Slovenske karitas. Vsako leto se tako za župnijske Karitas zbere nekaj manj kot 40.000 EUR, ki jih s Slovenske karitas posredujemo vaši škofijski Karitas, da vam jih nakaže ali kako drugače ovrednoti zbrani znesek s pomočjo, ki jo delite. Skupaj pa se na Slovenski karitas zbere preko 280.000 EUR, kar prispeva preko 16.500 nameniteljev. Tudi večino teh sredstev prejmejo vaše škofijske Karitas, ki lahko nekaj konkretnega naredijo za razvoj novih programov v Karitas, za podporo prostovoljstvu z različnimi izobraževanji in tudi za programe pomoči, kjer je premalo sredstev ter veliko potreb.

Ker je letos novost, da lahko poleg škofij in Slovenske karitas zbirajo dohodnino tudi župnije in župnijske Karitas, ki so samostojne pravne osebe, bo potekala večja akcija v katoliški Cerkvi, z namenom, da se nagovori tiste župljane, ki dohodnine še ne namenjujejo za dober namen. Ob tem je treba v župniji opozoriti in prositi župljane, da tisti, ki že namenjujejo dohodnino za Slovensko karitas, skavte in druge podobne organizacije, s tem tudi nadaljujejo, kajti njihova odločitev velja za nedoločen čas in je ni treba vsako leto spreminjati. Zbrana sredstva za te katoliške organizacije so

tudi izjemno pomembna. Za pridobitev je bilo v preteklih letih vloženega tudi veliko truda.

Torej bomo v župnijah nagovarjali predvsem nove namenitelje, ki se še niso odločili in vključili v tovrstno darovanje, ki pa posameznika nič ne stane, saj gre le za 1 % dohodnine, ki bi ga drugače vzela država. Tako pa se lahko vsak odloči, kam ga bo namenil.

V povprečju gre pri Karitas na letni ravni za znesek cca 22 EUR na enega davčnega zavezanca. Podroben znesek zase vidite na vašem informativnem izračunu ali odločbi. Ker je velik del župljanov in tudi podpornikov Karitas upokojujencev, ki imajo skromne pokojnine in ne plačajo dohodnine, dejansko tudi ne morejo prispevati dohodnine za Karitas ali župnijo. Torej v pošteve za namenitev dohodnine pridejo samo zaposleni in tisti, ki imajo višje pokojnine in plačujejo tudi dohodnino.

V Žarku dobrote prilagamo obrazec, ki ga lahko župnijske Karitas natisnete in uporabite. Prosite ljudi, da ga izpolnijo, pri čemer potrebujejo davčno številko, in

3

Obrazec **ZAHTEVA ZA
NAMENITEV 1 % DOHODNINE
SLOVENSKI KARITAS, DŠ: 20210795**

Podatki o davčnem zavezancu

ime in priimek davčnega zavezanca/ke

podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka

poštna številka, ime pošte

Davčna št. | | | | | | | | | | Letnica rojstva |

pristojni davčni urad, izpostava

v/na | | | | | | | | | | , dne | | |

Spodaj podpisani dovoljujem Slovenski karitas posredovanje obrazca na pristojni davčni urad in uporabo naslova za obveščanje o dobrotelnih akcijah Slovenske karitas.

podpis zavezanca/ke

Izpolnite obrazec in ne pozabite na podpis. Vašo davčno številko najhitreje najdete na vaši plačilni listi ali na odločbi za dohodnino. Enako velja za vašo izpostavo davčnega urada.

Obrazec posredujte sodelavcem vaše župnijske Karitas ali pošljite na naslov Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana.

Obrazec skupaj s kuverto in plačano poštnino si lahko natisnete tudi na www.karitas.si/namenitev-dohodnine. Ponudite ga še komu!



vam ga vrnejo. Vi pa nam ga posredujte preko pošte najkasneje tik pred božičem, da ga še letos oddamo na FURS. Obrazec je na voljo tudi na spletni strani <https://www.karitas.si/namenitev>, kjer samo natisnete poljubno število obrazcev. Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 01 300 59 62 in vam bomo pomagali.

Spoštovani sodelavci Karitas, hvala vam za vse, kar ste lepega naredili za ljudi v stiski. V nebesih bo naše glavno plačilo, ko nas bo Jezus vprašal, če smo ga prepoznali v ubogih. Plačilo pa v zahvali ljudi prejemamo tudi že na zemlji. Še posebej zahvala vsem na poplavljenih območjih, ki ste res žrtvovali del sebe za gospodinjstva, ki so jih prizadele hude stiske. Ob tem vam, dragi bralci Žarka dobrote in sodelavci Karitas, tako prostovoljci kot tudi zaposleni, želim vam milosten adventni čas ter lepe in blagoslovljene božične praznike ter vsaj nekaj počitka ob novem letu. Potem pa nas čakajo novi izzivi ljubezni do bližnjega.

karitas 30+

POPOTNIKE SPREJEMATI

Vsako sredo zvečer obiskujem tujce, ki so nastanjeni v Centru za tujce v Postojni. To je ustanova zaprtega tipa, ki jo vodi slovenska Policija. Rad hodim tja, saj me vabijo besede Svetega pisma: »tujec sem bil in ste me obiskali« (Mt 25,35). Tako tudi udejanjam delo usmiljenja: popotnike sprejemati.

Tujci v Centru so veseli mojih obiskov, saj sem poleg osebja, ki tam dela, edini 'stik' z zunanjim svetom. Skušam jim prinašati vedrino v (večkrat morečo) rutino njihovega življenja. Ko si zaprt v tem Centru, se ti čas 'ustavi'. Edino, kar vsak zelo dobro ve, je, koliko dni je že v Centru. In vsak si želi čim prej oditi, da bo spet okusil svobodo. Za nekatere je bivanje v Centru zelo stresno, drugi ga lažje prenašajo. Tudi veliko smeha je med nami, ko jih obiskujem. Zelo so hvaležni, če jim poleg besed upanja prinesem tudi tobak in kavo. Vsakega potolažim, da bodo vsi enkrat zunaj tega Centra, čeprav je vsak dan dolg, še posebej teden in mesec. Beseda upanja je v takih razmerah zelo pomembna. Mnogi tujci so verni in to jim daje moč.

Ko se ti življenje 'ustavi' na nekaj kvadratnih metrih bivanja, je tudi priložnost, da razmišljaš o svojem življenju: Kako naprej? Kaj bom storil, ko se bom morda vrnil v svojo deželo? Marsikdo pa upa, da bo lahko ostal kje v Evropi in si uredil novo življenje. Ko zapustijo Center, jih spremljam v molitvi, naj jim dobri Bog pomaga v novem okolju.

*p. Robin Schweiger,
Jezuitsko združenje za begunce Slovenije*

Počutim se oboje, tako popotnika kot tistega, ki sprejema popotnike. V prvem primeru nimam doma, v drugem ga imam. Torej je bolje biti drugo?

Sem na poti in občasno potrebujem pomoč, da bom lahko prispel do cilja. Sem namreč ranljiv, utrujen, lačen in bos. Pot je dolga in mestoma nevarna. Potrebujem nekoga, ki mi bo dal zavetje in poslušal moje dogodivščine s poti. Potrebujem privez duše in novih moči. Zjutraj se bodrim, da pot zmorem sam, zvečer si skrušeno priznam, da bom zmogel le s pomočjo sopotnikov in usmiljenih.

Sem pa tudi gostitelj tistim, ki se prašni od poti ustavijo pri meni. Po navadi potrkajo zelo narahlo. Občudujem jih, ker so si zadali cilj in ker hodijo že dolgo. Neumorni so, a vseeno potrebujejo počitek. Radoveden sem, kaj se skriva za njihovim pogumom. Poslušam jih in počasi se razblinja prijeten občutek, da je moj dom nekaj stalnega in res mojega.

Popotnik sem, da, bolj popotnik kot gostitelj ... Skušam biti hvaležen na poti življenja ...

Danilo Jesenik Jelenc, Slovenska karitas

Varujmo življenje

TELESNA DEJAVNOST JE KORISTNA ZA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

zbrala: Helena Zevnik Rozman

1. Redna telesna dejavnost lahko prepreči in pomaga pri obvladovanju bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2 in raka, ki povzročajo skoraj tri četrtine smrti po svetu. Zmanjšuje simptome depresije in tesnobe ter izboljšuje miselne procese, učne sposobnosti in splošno počutje.

2. Že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič, vendar več gibanja prinaša več koristi za zdravje. SZO za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporoča najmanj 150–300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti), za otroke in mladostnike pa povprečno 60 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti dnevno.

3. Vsakršna telesna dejavnost šteje.

Telesna dejavnost se lahko izvaja v okviru službenih, športnih in pristočasnih dejavnosti, kot aktiven transport (hoja, kolesarjenje in druge oblike aktivnega transporta na kolesih) ali kot del vsakdanjih gospodinjstvih opravil.

4. Krepitev mišic koristi vsem.

Da bi preprečili padce in izboljšali zdravje, bi morali odrasli, stari 65 in več let, izvajati telesno dejavnost s



poudarkom na izboljšanju ravnotežja, koordinacije ter krepitvi mišic.

5. Preveč sedenja lahko škoduje zdravju.

Sedeče vedenje povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in žilja, raka in sladkorne bolezni tipa 2. Omejevanje časa, ki ga preživimo sede, in izvajanje telesne dejavnosti pozitivno vplivata na naše zdravje.

6. Več telesne dejavnosti in manj sedenja lahko koristita vsakomur. To velja tudi za nosečnice, ženske po porodu, osebe, ki živijo s kroničnimi boleznimi, in osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo.

vir: Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje, Svetovna zdravstvena organizacija, prevod NIJZ

Vpeljimo v svoj vsakdan vsaj 30 minut živahne hoje

Ob letošnjem svetovnem dnevu gibanja je **Anja Strmšek**, zdravnica in specializantka javnega zdravja iz Območne enote NIJZ Celje, povedala: »Postanimo aktivnejši z redno hojo, ki je praktična in priročna, cenovno dostopna ter razmeroma varna oblika telesne dejavnosti. Ne zahteva posebnega znanja, zato jo lahko z malce iznajdljivosti postopoma vključimo v svoj vsakdan. Ker je najosnovnejši način človekovega gibanja, je primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti vseh starostnih skupin in je hkrati prijeten način druženja ter spoznavanja okolice. Za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporočamo od 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti). Ena od možnosti za doseganje tega cilja je **30 minut zmerno intenzivne, torej živahnejše hoje vsaj pet dni na teden**. Zmerno intenzivno hojo glede na hitrost uvrščamo med sprehajanje in hitro hojo. Torej, kadar med hojo občutimo nekaj napora, se pri hoji ogrejemo in rahlo zadihamo, vendar se med hojo še lahko pogovarjamo (povemo cel stavek brez zajemanja sape), je naša hoja zmerno intenzivna. Za doseganje uravnotežene vadbe je priporočljivo, da odrasli vsaj dvakrat tedensko poleg zmerno intenzivne hoje ali druge oblike telesne dejavnosti izvajajo tudi vaje za krepitev mišic. Za starejše odrasle se priporoča izvajanje vaj za izboljšanje ravnotežja trikrat tedensko.«

Zmerno intenzivna hoja ima podobne ugodne učinke na zdravje kakor tek. Pripomore, da:

- lažje in bolj zbrano razmišljamo, se bolje počutimo in bolje spimo;
- zmanjša tveganje za nastanek kroničnih bolezni, kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in več vrst raka, ter upočasni napredovanje že prisotnih bolezni;
- poveča našo vzdržljivost, izboljša razpoloženje ter zmanjša tveganje za težave v duševnem zdravju;
- izboljša spomin in zmanjša tveganje za demenco;

- poveča trdnost kosti in zmanjša tveganje za osteoporozo;
- prepreči pridobivanje telesne teže;
- izboljša ravnotežje in zmanjšuje tveganje za padce.

Kaj pa, če smo pogosto v stiski s časom in težko hoji vsak dan namenimo pol ure? Bodimo kreativni in dnevno količino časa, namenjenega hoji, razdelimo na krajše enote:

- zjutraj parkirajmo ali izstopimo z avtobusa/vlaka nekaj minut stran od delovnega mesta in zmerno intenzivno hodimo v službo;
- če je mogoče, v službi med malico nekaj minut namenimo hoji;
- ob koncu delovnega dne zmerno intenzivno hodimo nazaj do avta ali postaje.

vir: NIJZ

stiske sodobne družbe

KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?

Jernej Benedik, Andreja Zore, Urška Cvetkovič

Povzeto iz zloženke *Kako se pogovarjati s hudo bolnim?*, projekt Metulj; <https://www.paliativnaoskrba.si/>; založnika: Slovensko združenje paliativne medicine SZPHO in Onkološki inštitut Ljubljana

Stiska, trpljenje, strah pred obremenjevanjem

Stiska je stres, ki se ga težko olajša. Trpljenje je neprijetna izkušnja subjektivnega občutka stiske. Težka, neozdravljiva bolezen, strah pred negotovo prihodnostjo, smrtjo, vse to povzroča stiske in trpljenje. Navadno so najhujše tiste skrbi in stiske, ki jih ne moremo razrešiti sami. Vsi ljudje instinktivno želimo zaščititi svoje bližnje pred neprijetnimi, težkimi, obremenjujočimi stvarmi. Mnogokrat družbeno okolje in vzgoja ne podpirata odprte komunikacije in izražanja čustev ali pa dinamika družinskih odnosov temu ni naklonjena.

Veliko težko bolnih in njihovih bližnjih zadržuje svoje stiske ter skrbi v sebi in se o njih ne pogovarjajo. Zmotno mislijo, da bo odkrit pogovor povzročil poslabšanje stanja pri enem ali drugem. Izogibanje pogovoru o težkih temah, stiskah in skrbih je na prvi pogled videti kot dobra strategija, a v resnici povzroča več problemov, kot jih navidezno razreši.

Zakaj se je treba pogovarjati tudi o neprijetnih temah?

Bolezen se vedno dotakne več ljudi – hudo bolnega in bližnjih. Bolni ima praviloma številne skrbi (skrb za zakonca, otroke, starše, prihodnost, materialno prekrbljenost, umiranje ...), vendar v sprejemanju bole-



zni vedno prehiteva bližnje, saj bolni s svojo boleznijo živi, bližnjih pa z njo ne želi obremenjevati.

V temu obdobju izogibanje odkritim pogovorom nakazuje težave, ki se pokažejo, če ne prej, ko bolni ne zmore več nositi vsega bremena. Takrat lahko neizražena čustva povzročajo trpljenje vseh vpletenih, bolnega pa dodatno izčrpavajo.

Izogibanje pogovoru lahko vodi tudi v konflikte (ko bližnji vidijo trpljenje, ki pa ga bolni v strahu pred obremenjevanjem bližnjih zanika), kar pogloblja medsebojno nezaupanje, napetost in odtujenost.

Z odprto komunikacijo omogočimo drug drugemu izražanje stisk, skrbi, čustev. Če bolno mammo skrbi, kaj bo z njenim sinom, ji to skrb lahko odvzame samo sin ali bližnji. Hkrati ji sin lahko pove, da tudi njega skrbi zanj. Če je oče žalosten, ker zaradi njegove bolezni trpi hči, mu to žalost olajša le izpoved čustev hčerki. Hkrati da hčerki možnost, da mu pove, kako je žalostna zaradi vsega, kar se mu dogaja. Z odkritim pogovorom dosežemo, da vsak lahko izpove svoje skrbi, stiske. Vzpostavimo medsebojno zaupanje, enotnost in moč za skupno iskanje rešitev.

Preprosto rečeno: problem je en sam (bolezen) in samo, če smo odkriti, lahko vsak rešuje svoj del problema, zato je za vsakega posameznika breme lažje.

Družinski sestanek

Pogosto je pri pogovorih o težkih temah dobrodošla zunanja pomoč. Družinski sestanek je oblika pogovora, kjer so prisotni bolnik, bližnji, lečeči onkolog in/ali paliativni tim. Namen družinskega sestanka je pogovor o bolezni, težavah, osvetlitev problematičnih tem, vzpostavitev odprte komunikacije znotraj družine, načrt nadaljnje oskrbe, iskanje možnih rešitev in ukrepanje ob predvidljivih zapletih. Pogosto ne zadoštuje le en pogovor. V nadaljnjih pogovorih je treba upoštevati nove razmere in se jim prilagajati.

Kako se odkrito pogovarjamo?

1. Najpomembneje je, da prisluhnete drug drugemu.

2. Teme pogovorov prilagajajte stanju bolnika, željam in potrebam.

Soočanje in sprejemanje neozdravljive, smrtno bolezni poteka preko več faz (zanikanje, jeza, pogajanje, depresija, sprejemanje). Podobno sprejemamo tudi vse ostale hude dogodke v življenju (krivice, smrt ...). Za realno soočanje s stanjem, brez utvar, vsak potrebuje svoj čas. Predvideti morate tudi, da se razpoloženje bolnega lahko hitro spremeni in da bodo prišli tudi slabi dnevi. Takrat izbruhov negativnih čustev ne smete jemati osebno ali kot tragedijo. Če je sogovornik jezen, mu lahko rečete: »Ti si pa jezen. Kaj te jezi?« Čustva naslavlajte jasno in odkrito: »Žalostna sem zaradi vsega,

kar se dogaja.« Če želite komu povedati, da ga imate radi, mu rečete: »Rad te imam!« (in ne: »Kaj boš jedel?«) Skrbi in stiske izražajte kar se da razločno: »Skrbi me, ker imam občutek, da ti ne pomagam dovolj.« Z napredovanjem bolezni bolni postaja vse bolj odvisen od drugih. Večina nas ima izkušnjo, kako težko je, če si odvisen od drugih. Težko bolni potrebuje nekaj časa, da se sprijazni z izgubo samostojnosti. Pri nudenju pomoči mu tenkočutno prisluhnite. Način nudenja pomoči naj ne bo omejujoč (»Kaj boš jedel?«, »Ti kaj prinesem?«, »Naj kaj pospravim?« ...). Pomoč ponudite na način, ki je neomejen in daje bolnemu možnost, da sam pove, kaj potrebuje (»Ti lahko kako pomagam?«, »Potrebuješ kakšno pomoč?«). Če našo pomoč zavrne, to spoštujemo (tudi če mislimo, da jo v resnici potrebuje). Ponudite pomoč vnaprej (»Dobro, če boš pa kaj potreboval, mi prosim povej.«).

3. Zastavljajte si dosegljive cilje, sicer boste razočarani in obupani.

4. Ohranjajte upanje.

V še tako težki situaciji lahko najdemo nekaj, kar vzdržuje upanje!

5. Pri pogovorih naj ne bo tabu tem.

O vseh stvareh se moramo odkrito pogovarjati.

6. Pogovora nikoli ne vsiljujemo.

Pogovori o smrti so neprijetni vsem. Vendar hudo bolni čutijo, kdaj se bliža smrt, in bi se o tem praviloma radi pogovorili, če jim le damo možnost. Izkušnje kažejo, da sprejemanje smrti kot dela življenja dodatno poveže družino, saj bolnik in bližnji dobijo priložnost slovesa. V času žalovanja je vedenje, da si bil ob nekom, ko te je ta najbolj potreboval, izredna opora. Nekateri bolni si pogovorov o smrti ne želijo. Takrat se o teh temah pogovorite raje z lečečim zdravnikom ali člani paliativnega tima.

Pomembno je, da ste bližnji seznanjeni s pričakovanim potekom umiranja. Ob umirajočem vedno govorite na način, kot da vse sliši in razume, ne more pa odgovoriti.

Pogovor z otroki

Z otroki se pogovarjajte na način, ki jim je razumljiv. Če se z otroki ne pogovarjamo, si skušajo nastale razmere razložiti sami. Pogosto ob tem doživljajo občutke krivde. Najhujše je, če otrok stvari sliši slučajno. Naše dobre namene običajno razume kot izključevanje. S pravilnim pristopom otroku omogočimo, da je vključen v dogajanje in lahko aktivno pomaga v obsegu svojih zmožnosti. Tudi otroci imajo svoje razumevanje smrti. V času oskrbe bolnega v bolnišnici skušajte otroku omogočiti redne obiske.



karitas mladih

NACIONALNO SREČANJE PROSTOVOLJCEV MLADE KARITAS

Luka Oven

V oktobru 2023 smo pripravili pomemben dogodek, ki je združil 63 mladih prostovoljcev iz različnih Mladih Karitas po vsej Sloveniji. Ta dvodnevni dogodek, ki je potekal 21. in 22. oktobra v Domu duhovnosti v Kančevcih, je bil namenjen povezovanju, osebni rasti in praznovanju prostovoljstva. Eden od vrhuncev dogodka so bile delavnice, ki jih je vodila naša dolgoletna zunanja sodelavka, inštruktorica Maja Drobne, in njena ekipa. Delavnice so se osredotočale na pomembne teme, kot so osebna rast, komunikacijske veščine in prostovoljstvo, s čimer so udeležencem ponudile dragocena orodja za osebni in profesionalni razvoj.

Poleg izobraževalnega programa smo poskrbeli za raznovrstne aktivnosti, ki so spodbujale sodelovanje in druženje. Športne igre in različne skupinske aktivnosti so mladim omogočile, da so se med seboj bolje spoznali in utrdili prijateljstva.

Duhovni element dogodka je bil izražen skozi možnost premišljevanja v kapeli in sveto mašo. Te aktivnosti so udeležencem ponudile priložnost za refleksijo in duhovno rast, kar je ključni del identitete youngCaritas. Skupna maša, ki jo je vodil predsednik Nadškofijske karitas Maribor Branko Maček, je bila posebej pomembna, saj je združila mlade v skupni molitvi in zahvali.

Celoten dogodek je bil zasnovan ne samo kot priložnost za učenje in zabavo, ampak tudi kot platforma za izgradnjo močne skupnosti med mladimi prostovoljci iz različnih regij. Ta povezovalni učinek je bil eden od glavnih ciljev dogodka, saj je krepitev mreže mladih prostovoljcev ključna za prihodnost organizacije.

youngCaritas
MLADA KARITAS
SLOVENIJA



MLADI se predstavijo

Moje ime je Matej in pred kratkim sem postal mladi očka. Z ženo sva študirala v Ljubljani in si tukaj tudi poiškala službi. Trenutno sem zaposlen kot raziskovalec

na Odseku za elektronsko keramiko na Inštitutu Jožef Stefan. Radovednost in želja, da bi prispeval v skupno dobro, sta me gnali, da sem iskal prostovoljno delo. Tako sem med epidemijo leta 2020 pristal pri youngCaritas v projektu Povezani preko telefona.

Prostovoljstvo: V študentskih letih sem pomagal kot animator na oratoriju v domačih Radencih. Menim, da sem s svojimi 29 leti še komaj na začetku prostovoljstva.

Hobiji: Sem strasten športnik. Zelo uživam v odbojki, hribolazenju, teku (tudi po hribih), plezanju, potapljanju na dah ... Skratka, če obstaja kakšna športna dejavnost, ki je dokaj preprosta in je še nisem spoznal, bo kmalu na mojem seznamu želja.





Najljubša hrana: Nobeni hrani ne dajem prednosti, saj jem vse. Najboljše so seveda jedi, ki jih pripravim na domačem štedilniku.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Zaradi odmaknjenosti in lepe pokrajine sta mi zelo pri srcu reka Soča in Bovec z okoliškimi hribi.

Najljubša pesem: Najbolj melodični se mi zdijo The Beatles, zato bi izbral kar njihovo Let it be.

Najljubši kotichek kjer se sprostiš: Najbolj sproščen sem, kadar hodim oz. se potepam po hribih, sčasoma pa v meni ostaja sproščen občutek tudi na potovanjih. Lahko so to bližnji izleti ali potovanja v daljne dežele z nahrbtnikom na ramenih.

Najljubša slovenska beseda: Od tujcev sem izvedel, da imamo Slovenci zelo lepo besedo, in sicer pikapolonica. Na tak način so me tujci naučili, da je slovenščina sama po sebi lepa.

DOGAJA se

Pri projektu Povezani preko telefona iščemo nove prostovoljce, da se nam pridružijo. Gre za preprost projekt, ki povezuje starejše in mlajše prostovoljce, da si tako polepšajo, krajšajo čas. Prostovoljecem je zaupana starejša ali osamljena oseba, s katero se pogovarjajo po telefonu (npr. enkrat na teden).

Več informacij in prijave na: matej.sadl@karitas.si

na obisku

NAŠA KARITAS – »PARADNI KONJ ŽUPNIJE«

Na obisku pri g. Stanku Štefaniču, župniku župnije Ljubljana-Črnuče

Kako vidite poslanstvo Karitas v vaši župniji?

Zdi se mi, da bi bil še bolj realen odgovor nekoga, ki župnijsko Karitas opazuje od zunaj in je njegov pogled bolj usmerjen v posamezen vidik delovanja. Ko si vpleten na različne ravni, je ta pogled zelo širok. Po drugi strani pa je to pogled v ves spekter prijetnih in zaskrbljujočih zgodb članov Karitas in tistih, ki jim pomagamo.

Predvsem gre za odpravo predsodkov, ki so splošno razširjeni med ljudmi. Prvi pomislek je »Zakaj pa sami ne delajo?«, sami so krivi za težko situacijo. Velikega pomena je, da smo presegli takšne in podobne predsodke, najprej pri članih. To je vidno tudi v razširitvi članstva v zadnjih dveh letih, pa tudi pomladili smo ga. Predvsem je dobro, da so vključeni tudi delovno aktivni ljudje, in ne le starejši upokoјenci, ki naj ne bi imeli kaj drugega početi.

Karitativno delo v župniji je vpelјano med vse farane. To je svojevrstna duša razmišljanja ljudi, ko jim skušamo razložiti, da je skrb za potrebne prvo delo, ki ga je Cerkev vpelјala ob svojem nastanku. Pred vsem drugim, za kar so skrbeli člani Cerkve v preteklih 2000 letih – pred ustanavljanjem šolskih ustanov, pred gradnjo zavetišč, bolnišnic ipd. Preprosto daruješ, kar ti je zraslo na njivi ali v vrtu, kar vzameš iz domače police, kar kupiš v trgovini, česar ne oblečeš več, pa je še uporabno.

Katere stvari vplivajo na to, da Karitas v vaši župniji deluje in da ne zmanjka volje?

Prva stvar za uspešno delo je odlična skupina članov. Delujejo zelo enotno in so povezani med seboj tudi izven kroga Karitas. Druga stvar pa je voditeljica s svojo potrpežljivostjo in pravim občutkom za človeka. Mislim, da jo je zaznamovala številčna družina, iz katere izhaja in v kateri je bilo nujno deliti stvari za življenje. Tudi nekatere starejše članice vedo, kako je, ko mati nima česa skuhati, saj izhajajo iz tistih povojnih časov, ko je »bilo vse naše«, a so mnogi komaj shajali iz danes na jutri. Ta občutek jim je zlezel pod kožo. Danes pa ga prenašajo na mlajše sodelavce, in to zelo uspešno! Prijetno jih je opazovati, poslušati in se učiti od njih. Po vsem tem je delo, ki ga opravljajo, samoumevno.

Kakšno podporo nudite prostovoljecem Karitas, kako jih pritegnete oziroma obdržite?

Občasno jih obiščem, ko so ure dežurstva in delitve stvari proslcem. Dovolj je, da sem tam, saj mi skoraj ne dovolijo, da bi kaj premikal ali nosil hrano ali obleko. »Saj bomo sami!« To je edini argument – bomo sami, da ste nas le prišli pogledat. Enkrat ali dvakrat letno se zberemo ob pici ali čem podobnem in kozarčku. Tu se vidi vsa sproščenost in notranje zadovoljstvo, da opravljajo plemenito delo. Če le uspemo, gremo tudi na romanje ali preprost popoldanski izlet. Javno se zahvalim na zahvalno nedeljo in ob novoletnem prebiranju statistike, ko večkrat uporabim zdaj že oguljeno frazo, da je naša Karitas »paradni konj župnije«.

Ali župnijska Karitas tudi sicer uživa podporo s strani župljanov in kako to doseči?

Nedvomno je podpora župljanov močna in iskrena. Že leta nisem slišal, da bi se kdo pritoževal, ko prosimo za kakšno stvar. Velikokrat pa sem slišal vprašanje: »Kako pa bomo pomagali?« To je bilo ob begunskem valu pred leti, ob vračanju slovenskih državljanov iz tujine in ob letošnjih poplavih. Mislim, da je ena od komponent uspeha tudi to, da ničesar ne začnemo s tistim: Tokrat pa **moramo!** Skupaj znamo reči: »Prosimo,« tako kot učimo otroka v zgodnjih letih življenja, da prosi za stvar, ki si jo želi. Ko poteka kakšna akcija, vedno poročamo o uspehu in zbranih sredstvih. Natančno povemo za količino zbranega de-



narja ali drugih stvari in se **zahvalimo**, kot to pričakujemo od prej imenovanega otroka!

Kako vi vidite vzgojo za ljubezen, dobroto in solidarnost?

»Od jutra se dan lovi!« Tako nekako govori slovenski pregovor in v mladosti se oblikuje občutek že omenjene imenovane vrednote življenja. Pri verouku otroke spodbujamo k dejavnostim, ki so ogledalo krščanstva. Nikoli ne zanikam dobrote nevernih ali drugače vernih. Tudi ti na svoj način pomagajo. Spodbuda pa je predvsem pri adventni in trikranjejski akciji. »Daruj od svojega, pa čeprav je to manj kot en evro!« Daruj to, kar bi sicer zapravil za nepotrebne stvari, in plačilo bo tvoj notranji občutek veselja, da si naredil nekaj dobrega.

V adventu postavimo »hiško dobrote«. To je hiška, visoka dober meter, pa tako široka in dolga. V njej že vrsto let zbiramo darove za številčnejše družine, tudi izven naše župnije. Gotovo je, da stvari kupijo ali darujejo starši, ampak otrok naj prinese vrečko in jo postavi v hiško za svoje vrstnike, ki jih niti ne pozna. S tem pridobiva pravi občutek. Tako ob Božiču obdarujemo preko 50 otrok s sladkarijami, oblekami, svinčniki in barvicami, igračkami in zvezki – vsega je veliko. Pove-mo število, ne pa imen darovanih – naj ne ve levica ...

Nekajkrat smo ob novoletnih obiskih starejših – obdarujemo in obiščemo do 200 80-letnikov in starejših, za katere vemo – vključili tudi birmance, da spremljajo člane Karitas.

Na katerem področju vaša Karitas res deluje dobro?

Ponosen sem na to živo medsebojno povezanost, ki vlada med člani, na povezanost do ostalih ljudi in predvsem na potrpežljivost, ki jo kažejo do prosilcev. Resnica je, da so med prosilci tudi »težki« ljudje, zahtevni in nehvaležni, pa so vedno sprejeti kot LJUDJE!

Verjetno naša Karitas ne odstopa od ostalih župnijskih Karitas, saj sem prepričan, da se povsod trudijo po najboljših močeh. Vesel sem velikega števila članov in njihove mladosti. Redno se udeležujejo tečajev in predavanj, ki jih organizira slovenska ali škofijska Karitas. Tudi v župnijo povabimo gosta vsako leto, predvsem v tednu Karitas. Nekajkrat pa smo imeli duhovni vikenda za člane, ki so se mu pridružili tudi člani ŽPS.

Kakšna je vaša vizija za prihodnost na splošno?

Delovanje Karitas je »osebna izkaznica« Cerkve. V vsakdanjem življenju sem že doživel spremembe osebne izkaznice, vendar le njeno zunanjo podobo, njen pomen pa je vedno isti. Dobrota, ljubezen, darovanje, pomoč, obiski in ostale stvari, ki so danes prisotne pri delovanju, so že bile in bodo ostale. Prvo, kar si želim, je, da bi naša družba spoštovala in priznala delo Karitas. Še vedno bode v oči zaupanje, ki ga uživa Karitas. Prvo, kar so po drugi svetovni vojni prepovedali, je bilo delovanje Karitas. Kako sprevrženo, da ti nekdo z zako-

nom prepove biti dober! Niso prepovedali verouka v šolah do leta 1951, niso prepovedali pridigati duhovnikom, niso prepovedali zvonjenja, ampak **biti dober!**

Naj si Karitas dokončno izbere mesto in spoštovanje v naši družbi. Zato je potrebna pravilna predstavitev, korekten in pošten način dela. Izboriti si večjo prisotnost v vseh medijih in brez hvalisanja poročati o svojem delu na vseh ravneh. Na TV je Karitas občasno le bežno omenjena, v osrednjih časopisih ravno tako. Poročajo o denarnih zneskih, le redko, zelo redko pa o ljubezni, dobroti, reševanju osebnih stisk bolnih, osamljenih, starejših, zasvojenih, izrabljenih ... Mogoče bi bila potrebna neka splošna vzgoja prosilcev, ker se mnogi še ne znajdejo v življenju in se sramujejo prositi ter tajijo svojo stisko. Težave niso Božja kazen! Naj se jih nihče ne sramuje!

Ali se vam zdi, da smo katero področje zapostavili?

Nič ni narobe, če smo pri Karitas ponosni na vse, kar je že bilo storjenega. Čas spotoma odkriva potrebe in Karitas se povsem korektno odziva nanje. To je dejstvo. Vidim, da se ne ogiba izzivom, ki prihajajo. Prišli bodo še novi in na podlagi vidnega in doživetega vem, da bo Karitas sprejela, kar ji Bog prinaša na svoji dlani, saj postavlja v eno dlan izziv in v drugo njegovo rešitev. Nimam posebnih ali konkretnih predlogov in ne vidim stvari, ki bi jih lahko označil za slabe. Gotovo bo izziv vse večja zasvojenost med mladimi, njihova apatija in nesmisel sprejemati tako življenje, kot trenutno je. Ravno tukaj bo verjetno treba postoriti več stvari s svetovanjem in poučevanjem, če bodo seveda dopustili, da se jim približamo.

Žal bodo v bližnji in oddaljeni okolici še vedno lačni in drugače ubogi. Naj družba dopusti, da bo Karitas resnično karitas, da zaživi v svoji polnosti in svojem poslanstvu. Ljudje morajo jesti in se obleči in se pokriti z odejo med spanjem, če sploh imajo kje spati. S pomočjo pri najosnovnejših življenjskih potrebah je Cerkev začela karitativno delovati v Jeruzalemu in s tem bo prišla v večni Jeruzalem.





SKRBIMO ZA SVOJE NOTRANJE ŽIVLJENJE IN PRISLUHNIMO SVOJEMU SRCU

papež Frančišek

vir: Vatican News

10

»Takrat bo nebeško kraljestvo podobno desetim devicam, ki so vzele svoje svetilke in šle ženinu naproti. Pet izmed njih je bilo nespametnih in pet preudarnih. Nespametne so vzele svoje svetilke, niso pa s seboj vzele olja. Preudarne pa so s svetilkami vred vzele v posodicah olje. Ker se je ženin mudil, so vse podre-male in zaspale. Opolnoči pa je nastalo vpitje: »Glejte, ženin! Pojdite mu naproti!« Tedaj so vse device vstale in pripravile svoje svetilke. Nespametne so rekly preu-

darnim: »Dajte nam svojega olja, ker naše svetilke ugašajo!« Toda preudarne so odvrnile: »Verjetno ga ne bo dovolj za nas in vas. Pojdite raje k prodajalcem in si ga kupite!« Medtem ko so šle kupovat, pa je prišel ženin, in tiste, ki so bile pripravljene, so šle z njim na svatbo in vrata so se zaprla. Pozneje so prišle še druge device in govorile: »Gospod, gospod, odpri nam!« On pa je odgovoril: »Resnično, povem vam: Ne poznam vas!« Bodite torej budni, ker ne veste ne dneva ne ure!« (Mt 25,1-13)

Sveti oče spodbuja, naj skrbimo za svoje notranje življenje, se ustavimo in prisluhnemo svojemu srcu, opazujemo svoje misli in občutke ter naredimo prostor za tišino in poslušanje. Izhajal je iz evangelija, ki govori o priliki o desetih devicah.

Prilika o desetih devicah, ki so bile poklicane, da gredo naproti ženinu, nam prinaša zgodbo, ki govori o smislu življenja. Živeti pomeni to: velika priprava na

komentar meseca



BITI BLIZU

Simon Dvornik

»Posnemajte Boga, ki je blizu, sočuten in nežen. Tudi vi bodite blizu ljudem, sočutni in nežni. V Cerkvi je potrebna nežnost.« (papež Frančišek) Vprašanje vrednot, poslanstva, usmeritev in nalog je stalnica pogovorov znotraj sodelavcev in prostovoljcev mreže Karitas. Čeprav so ta jasno določena v načrtu mreže, etičnih vrednotah in načel Karitas in Svetem pismu, se zaradi neprestanega burnega družbenega dogajanja stalno pojavljajo v formalnem in neformalnem pogovoru v naših krogih. Kaj je vloga mene, prostovoljca, sodelavca, pri tem ali onem družbenem vprašanju? Koliko sem dolžan aktivno sodelovati v dogajanju na določenem področju? Ali, ker nisem popolnoma predan podajanju mnenja o nečem, zanemarjam svojo krščansko dolžnost? Vprašanja, ki mnogokrat po nepotrebnem pri človeku povzročijo občutek stiske, krivde, lenobe in na koncu tudi obupa in osamljenosti. Vsak od nas je ob gledanju televizije ali poslušanju radia že doživel občutek, da je v nekem razmišljanju popolnoma sam. Da je edini, ki tako misli, in je popolnoma nemočen. S to nemočjo pride tudi jeza in posledično trpljenje.

V tem se je treba vrniti nazaj k besedam papeža Frančiška. Nežnost, prijaznost je tista, ki nas potegne iz obupa. Pred leti mi je neki uporabnik govoril, kako

težko gleda pogovorne oddaje na TV, saj ga že uvodna špica, ki jo spremlja bojevnikiško »živčna« glasba, spravi v stres. »Po vrhu so se pa potem gostje umirjeno pogovarjali o mlečnih kvotah krav molznic. Samo novinarka je bila nekaj živčna.« Dobro bi bilo, da bi v naši družbi počasi začeli z dnevnega reda odstranjevati dramatičnost in vanj vnašati nežnost. Nežnost, ki ne popusti, ampak je spoštljiva, trdna v svojih načelih in prijazna. Nežnost in prijaznost ne pomeni popustljivost. S človekom, s katerim se ne strinjamo, lahko še vedno spregovorimo v spoštljivem, prijaznem in umirjenem ozračju. Še več, prijaznost naredi prostor odprtosti drugega (in sebe) do besed drugače mislečega. Nežnost daje človeku vrednost, saj ga ne ponižuje z agresivnostjo, ampak v njegovi veličini približa drugemu. Škof Robert Barron je dejal, da ga pri predavanjih študenti pogosto sprašujejo, kako bi Jezus ravnal danes. Kako bi kot človek, ki je v svojo sredo spustil vse posebneže, danes, ko ljudje zaradi družbeno-medijskih impulzov ne vedo več niti, ali so moški ali ženske, odprli roke tako zdrobljenim temeljem? Pravi, da je treba Jezusa pozorno poslušati. Res je, da v svojo sredo sprejme vse, ki pridejo, toda ali jim da potuho? S tem ko jih sprejme, pokaže prijaznost in nežnost, vendar jih hkrati povabi, da se spreobrnejo. Da začnejo hoditi z novim obrazom. Jezus je blizu in razumevajoč, vendar je tudi načelen in neomajen.

Biti prijazen, nežen in blizu bi morala biti naloga slehernika v današnji družbi. Biti blizu skozi prijaznost in nežnost je vključujoče, sočutno, vendar ne enosmerno. Pridi in se spreobrne. V svojem času, na svoj način, samo da si z vsakim korakom stopiva bližje.



dan, ko bomo poklicani, da se srečamo z Jezusom! V priliki pa je med desetimi devicami pet preudarnih in pet nespametnih. Poglejmo, v čem se kažeta preudarnost in nespametnost.

Vse te družice so tam zato, da bi sprejele ženina, torej ga želijo srečati, tako kot si tudi mi želimo srečno izpolnitev življenja: razlika med preudarnostjo in nespametnostjo torej ni v dobri volji. Prav tako ni v točnosti, s katero pritja na srečanje. Razlika med preudarnimi in nespametnimi je nekje drugje: v pripravi. Besedilo pravi: preudarne so »s svetilkami vred vzele v posodicah olje«, nespametne pa ne. Tu je razlika: olje. In kaj je ena od značilnosti olja? Da ga ni mogoče videti: je v notranjosti svetilk, ni opazno, toda brez njega svetilke ne dajejo svetlobe.

Vprašajmo se:

- Kaj pripravljam v tem življenjskem trenutku?
- Kaj pripravljam v sebi?
- Morda poskušam nekaj prihraniti, razmišljam o hiši ali novem avtomobilu, o konkretnih načrtih. To so dobre stvari. Toda ali razmišljam tudi o tem, da bi čas namenil skrbi za svoje srce, molitvi in služenju drugim, Gospodu, ki je cilj življenja?
- Kako je z oljem moje duše, ali ga dolivam in dobro shranjujem?

Naj nam Devica Marija pomaga varovati olje notranjega življenja.

11

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o odgovorih na vprašanja, ki nam jih zastavlja. Podelite svoje razmišljanje in izkušnje ter predloge, na kakšne načine lahko skrbimo za svoje srce (ga poslušam ali pogosto preslišim?) in bogatimo notranje življenje tudi preko služenja drugim.



NAJ NIHČE V SVOJI STISKI NE OSTANE SAM

sodelavci projekta eSOS

Da so ljudje v težkih okoliščinah obupani in žalostni, je normalno. Kaj so tiste težke okoliščine, pa je odvisno od vsakega posameznika. Nekomu je težka izkušnja, ko izgubi drage osebe, hišo, ki jo je gradil vse življenje, spet drugemu izguba zaupanja ali prijateljstva, službe, hišnega ljubljence, vere v Boga ...

Verjamemo, da pogovor pomaga. Želimo, da v preizkušnjah nihče ne ostane sam in da si osebe v duševni stiski čim hitreje poiščejo pomoč.

Ljudje smo različni. Nekateri se raje srečajo in pogovorijo v živo, drugi zaradi strahu, sramu ali omejitev (npr. invalidnosti) ne morejo fizično pritja na svetovanje ali bi raje ohranili distanco in anonimnost. Zato smo razširili spekter oblik svetovanja in omogočamo spletno video svetovanje in psihosocialno spremljanje.

Pogram Karitas eSOS je namenjen spletni prepoznavi socialnih stik s pomočjo aplikacije <https://esos.karitas.si>. Preko vprašanj in odgovorov algoritem prepozna in poda oceno tveganja posameznika za težave na področjih medosebnih odnosov, duševnega zdravja in tveganega pitja alkohola. Poda priporočila in usmeri na priporočene spletne strani za dodatne oblike pomoči ali na video svetovanje.

Video svetovanje eSOS izvajajo trije svetovalci Karitas za prvi informativni posvet in osem strokovnjakov različnih terapevtskih smeri (geštalt, logoterapija, rela-

cijska terapija, praksa TRE, umetnostna terapija, partnerska in družinska terapija, transakcijska analitična psihoterapija). Posamezniku je na voljo do deset brezplačnih terapevtskih svetovanj. Po zaključku vsakega cikla svetovanj uporabnika opremimo z znanji in povezavami, da bo lahko nadaljeval svojo pot okrevanja in krepitve veščin ter moči za samostojno kakovostno življenje.

Prednosti video svetovanja so strokovnost, brezplačnost, odprta dostopnost ne glede na krajevno oddaljenost, invalidnost in finančno ogroženost. Svetovanja izvajajo izkušeni svetovalci in terapevti.

Projekt je do konca leta 2023 podprt s strani MJU in se bo nadaljeval tudi v naslednjem letu. **Vabimo vas, da preizkusite eSOS aplikacijo ter da se, če pri sebi, svojih bližnjih ali delu z ranljivimi posamezniki prepoznate potrebo po strokovnem psihosocialnem svetovanju, naročite na brezplačno video svetovanje.**

Duševno zdravje je osnova in temelj kakovosti življenja. Samo duševno zdrav in opolnomočen človek lahko poskrbi zase in za svoje bližnje. Duševno zdravje omogoča, da živimo izpolnjeno, razvijamo svoje potencialne in prispevamo k skupnosti.

»Tako kot otrok shodi ob pomoči staršev, tudi ljudje v stiski potrebujemo drug drugega. Duševno zdravje je prav tako pomembno kot hrana. Je osnova vse dobrobiti, tudi materialne. Vse, kar naredimo za odnose, je naložba za življenje vsakega posameznika in družine ter nenazadnje celotne družbe.« (eSOS svetovalka)



»Najlepša hvala za vso pomoč, podporo in informacije, ki ste mi jih ponudili po tem, ko sem nenadoma in tragično izgubila svojega življenjskega sopotnika. Po mesecu teme sem s pomočjo terapevte ponovno našla upanje v svojem življenju in si povrnila smisel. Ponovno sem našla stik z družino in v naša življenja se vrača sreča.« (uporabnica eSOS svetovanja)

»Najbolj me veseli premiki v odnosih. Ko vidim, da se partnerja povežeta, se to odraža na celi družini, pri otrocih, vse je lažje ...« (eSOS svetovalka)

»Pred časom sem imela pri Vas terapevtsko svetovanje. Iz srca sem Vam hvaležna za vso pomoč, usmerjanje in spremljanje, da sem naredila pomembne korake pri skrbi zase.« (uporabnica eSOS svetovanja)

»Zelo sem se navdušil nad načinom terapevtskega svetovanja po spletu, saj mi to omogoča neko novo dostopnost do osebe, ki je v stiski, pri čemer kakovost terapij ne upada. Z osebami sem lahko navezal globlji terapevtski odnos. Močno sem začutil, kako dragoceni sta jim pozornost in podpora, ki so ju bili deležni tekom terapij.« (eSOS svetovalec)

»Bil sem v težki situaciji. Bal sem se pogovarjati s poznanimi ljudmi, ki so sicer bili dobronamerni. Takšne oblike pomoči si drugače ne bi mogel privoščiti. Pa tudi nikoli ne bi šel ležati na kavč h kakšnemu terapevtu, nimam časa za to, pa tudi nerodno bi mi bilo. Všeč mi je, da se pri pogovorih nisem prepuščal samo preteklosti, ampak da me je terapevt usmerjal v današnji dan, v to, kaj lahko spremenim in naredim pri sebi, da bo bolje meni in vsem mojim.« (uporabnik eSOS svetovanja)

»V video svetovanju sem spodbujala ljudi in jih ob tem spremljala v njihovem tudi osebnem spreminjanju bodisi samega sebe, pogleda in sprejemanja njihovega okolja in samega življenja. Vem, da učinki in rezultati pridejo še kasneje, po svetovanjih. Vendar sem dobila spodbude in videla dobre rezultate že med samim svetovanjem. Ko gospa reče, da se je med tednom spomnila, da sva ravno to govorili in da je lahko izkušnja že prenesla in uporabila v dnevu in dotični situaciji ... Zavedam se, da vsega pri vseh nismo uspeli za vedno »rešiti«, da bodo prišle nove težave in izzivi. Pa vendar verjamem, da je oseba vsaj deloma okrepljena in spodbujena.« (eSOS svetovalka)

Več informacij



www.karitas.si/esos



Projekt eSOS – spletna prepoznavna socialnih stisk sofinancira
Ministrstvo za javno upravo iz sklada za NVO

EDINA KAVA

Zala

Obe sva bili premladi za tako hudo življenjsko preizkušnjo. Na vrhuncu svojih moči med uresničevanjem zastavljenih načrtov naju je težka diagnoza ustavila in za vedno spremenila ter povezala. Tako sva se prvič srečali v tistem krogu udeleženk s podobno izkušnjo na izkustvenih delavnicah Hospica, kjer sva si sedeli nasproti. V tistem varnem prostoru sva druga drugi prisluhnili, a takrat nisva izmenjali kontaktov.

Po zaključku delavnic si me poiskala sama. Z velikim sočutjem za mojo življenjsko situacijo si mi z nakupom mojih izdelkov pomagala, kljub temu da me nisi niti dolgo niti dobro poznala. Razumela si, da nimam s čim plačati položnic. Povsem samoiniciativno si naredila tudi nekaj fotografij izdelkov, saj si pravilno sklepal, da sama zanje nimam ustrezne opreme in pogojev. Ni ti bilo težko.

V času pandemije se nisva družili, a sva po drugih poteh ostajali v stikih. Komaj sem čakala, da se ob koncu le-te ter po ponovni operaciji in okrevanju, ki sta me še čakala, končno dogovoriva za kavo. A sva se prvič ponovno srečali povsem brez predhodnega dogovora že na dan najinih kontrol na hodnikih tiste institucije. Zelo sem te bila vesela.

»Nimajo več nobenih zdravil zame,« je bil tvoj prvi stavek po pozdravu. Moj nasmejan obraz se je v trenutku spremenil v eno samo žalost. Kljub temu si se na najini skupni kavi tisti dan in v kasnejših telefonskih pogovorih zanimala tudi zame, čeprav sem ti rekla, da te nočem dodatno obremenjevati. Ti pa si vztrajala in mi pokazala, da sem vredna in da tudi moja življenjska zgodba šteje. Za to ti bom večno hvaležna.

Ko sva se nazadnje slišali po telefonu, si rekla, da si v bolnišnici in da ne moreš govoriti. Na vprašanje, če te lahko pridem obiskat, si odgovorila, da boš sama povedala. Zato sva se zelo na hitro poslovili. Čez čas sem ti poslala SMS, da mislim nate in da sem vsak dan s teboj. Nisem hotela, da bi se počutila samo.

Potem pa sem v sanjah na svoj telefon dobila tvoje SMS sporočilo. Ko sem se zbudila, nisem bila povsem prepričana, ali so bile le sanje, zato sem vseeno preverila še telefon. Če niso bile sanje, bi te glede na sporočilo namreč lahko prišla obiskat, na kar sem po tihem tudi upala. A na telefonu tvojega SMS sporočila ni bilo.

Toda sporočilo v sanjah je bilo tako zelo močno, jasno in pomenljivo, da ga nisem mogla preprosto odriniti od sebe in pozabiti. Za nekaj časa me je njegova vsebina povsem zmedla, a sem kmalu, sicer zelo nerada, začela slutiti, da ima nek povsem drug pomen.

Čez teden dni je prenehalo biti tvoje najprijaznejše srce. V SMS sporočilu, ki si mi ga poslala v sanjah, si napisala: »Doma sem.«





Tako zelo težko sprejemam in tako zelo žalostna sem, ker si prehitro in mnogo prezgodaj odšla. A hkrati sem vsaj malo pomirjena in res hvaležna, ker si mi poslala tako lepo sporočilo.

Doma si. Spet si doma. To ti tudi najbolj želim, prijateljica draga.

Zgodba je nastala v okviru nagradnega natečaja kampanje 'Rad imam življenje'. V natečaju še lahko sodelujete do sredine decembra in sicer tako, da opišete svojo osebno izkušnjo, dogodek, odnos, ki ga imate s sočlovekom in vas je to osrečilo, vam polepšalo dan ali dolgotrajno izpolnjuje vaše življenje. Več na: www.radimamziviljenje.si

SOOČANJE Z UMIRANJEM IN SMRTJO

Na letošnjih tradicionalnih seminarjih Karitas smo krovnemu naslovu »Upanje za vse« dodali podnaslov: Paliativna oskrba in spremljanje umirajočih. Na štirih lokacijah – Veržej, Celje, Strunjan in Stična – se je seminarjev udeležilo preko 300 sodelavcev karitas, predvsem iz župnijskih Karitas iz cele Slovenije.

Večerni program je bil namenjen predvsem prepoznavanju etičnih in moralnih dilem ob evtanaziji, samomoru s pomočjo ter zakona o prostovoljnem končanju življenja, ki je trenutno vložen v zakonodajni postopek v državni zbor. O tem so spregovorili prof. dr. Pavel Poredoš, dr. Roman Globokar, prof. dr. Borut Ošljaj in dr. Gabriel Kavčič.

Dr. Roman Globokar je med drugim predstavil, kaj je evtanazijski mobing:

»Kje se bo končalo? Pri kom se bo končalo? Kdo bo še dovolj vreden?

Nihče ne bo rekel, da moraš končati svoje življenje. Ampak se bo posameznik lahko počutil, da ni vreden v tej družbi. Na primer, če bom jaz star in ne bom imel nikogar, se bom lahko v taki družbi počutil nevreden, ker obremenjujem to družbo. Ker bom imel to možnost, bom zaradi tega sam zaprosil za evtanazijo, da ne bi obremenjeval družbe. V tistem obupu in odgovornosti do družbe se bodo ljudje sami odločali za evtanazijo. Kam bo šla ta družba, če bomo mi spustili zavoro? Mentaliteta, ki se ustvarja, nas bo silila v te odločitve. Temu se strokovno reče evtanazijski mobing.«

Dr. Gabriel Kavčič pa je opozoril, da se moramo pripraviti na zagovarjanje stališč proti sprejetju zakona ter kakšne zanke so v ozadju medijske promocije zakona:

»Govoriti o samoodločbi – jaz, mene –, to je vsem zelo blizu. Vendar je tukaj zanka. Iz ideje, ki je današnjim mladim zelo blizu, o samoodločbi in avtonomiji, prikrivati resnično ozadje, kjer gre za ekonomske cilje. V družbi se vzpostavlja umetni jezik – performans v

družbi. Primer, da se stalno poudarja t. i. ameriško razlikovanje med konservativnim in naprednim. Vsi bi radi bili napredni. Igra jezika. ...

Vzpostavlja se tudi konflikt med verskimi organizacijami in sekularno družbo.

... Spodbujanje čustvenih krivd pri nasprotnikih evtanazije. Mi smo za avtonomijo, vi pa ste za trpljenje. Kot zadnje: izgradnja sočutne samopodobe pri zgovornikih evtanazije, kar sporoča: mi smo za konec trpljenja, vi pa ...«

Sobotni del programa pa je bil namenjen seznanjanju s paliativno oskrbo, kaj prinaša kronično neozdravljivo bolnim in njihovim svojcem. O tem so nam spregovorili člani paliativnih timov iz različnih bolnišnic. V Veržeju nam je spregovorila Valentina Goršak Lovšin, koordinatorica mobilnega paliativnega tima iz Splošne bolnišnice Murska Sobota, v Celju dr. Vesna Ribarič Zupan, vodja Enote za paliativno oskrbo Oddelka za onkologijo UKC Maribor, v Strunjanu Barbara Kosmina Štefančič, zdravnica anesteziologinja in vodja paliativnega tima v Splošni bolnišnici Izola, ki je trenutno še v nastajanju, ter v Stični zdravnica Petra Gornik, vodja paliativnega tima v Splošni bolnišnici Novo mesto.

V nadaljevanju so nam strokovnjaki in spremljevalci umirajočih spregovorili o komunikaciji in odnosu do umirajočih. Predstavljeni so bili tudi programi za žalovanje in aktivnosti društva Hospic.

Posamezne teme bodo predstavljene v naslednjih številkah Žarka dobrote. Prav tako bo omogočen interni dostop do nekaterih predavanj. Za dovoljenje in dostop do povezave lahko pišete na elektronski naslov helena.zevnik@karitas.si.

Nekaj mnenj udeležencev seminarja v Celju, ki ji je zbrala Boža Herek:

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas: *»Zdi se mi, da moramo tudi na tem področju dojeti, kako poteka naravno poslavljanje, kaj pomeni smrt, kako pomagati svojcem, ki se poslavljajo in nato žalujejo, predvsem pa, kako moramo pomagati človeku, ki se posavlja. To je z besedami ali dejanji velikokrat težko izraziti. Pomaga zgolj dotik. Toda bolj*





ko smo opremljeni z znanji o tem in več ko imamo izkušenj in spoznanj že v mlajših letih, lažje pomagamo drugim in sebi.

Največ, kar lahko v življenju dobimo in ohranimo, je odnos. Pomembno je, da si vzamemo čas in se znamo pravilno izraziti v odnosu do otrok in starejših. In da v času, ki nas sili stran od skupnosti, to ohranimo. Ne želimo si, da nas ta čas, v katerem smo, naredi le za potrošnega posameznika, ki nima stika z realnim okoljem. To so priložnosti, da slišimo sebe in druge.«

Franci Pungartnik, Župnijska karitas Ljubljana Polje: »Ta seminar mi je zelo všeč, zlasti predavanje dr. Globokarja o evtanaziji. O tem sem že prebral nekaj knjig in tu sem dobil potrditev, da so moje predstave pravilne. Tudi današnji predavateljici, zdravnica Vesna in prostovoljka Hospica, sta bili zelo slikoviti pri podajanju praktičnih izkušenj z umirajočimi in sta moje poznavanje tematike potrdili. Zdaj bo to odzvanjalo v meni in, upam, rodilo sadove.«

Brigita Vrtačnik, Ptuj: »Smrt moramo nujno deta- buizirati, saj bomo vsi umrli. Tudi sama imam sedem otrok, ki jih že od malega učim, da je smrt del življenja. Da lahko vsak od nas umre, ne glede na njegovo starost in zdravstveno stanje, da to ni nekaj težkega, ampak le prehod nekam drugam.«

Miran Prnaver, Župnijska karitas Radeče: »Veliko mi pomeni, da se pogovarjamo o tem. To je zelo aktualna tema. Vemo, da se kot narod in civilizacija staramo, vemo tudi, da je pred sprejetjem zakon o evtanaziji, zato se moramo o tem obveščati in ozaveščati. Tu sem izvedel, da smo o tem slabo poučeni. Gre pa za zelo resne stvari. To niso igrice, to so reči, povezane z življenjem in smrtjo, zato se mi zdi pomembno, da dobivamo informacije in da te širimo naprej. Na osnovi tega pa naj se ljudje tako ali drugače sami odločijo.«

Marjeta Reberc, Župnijska karitas Slovenske Konjice: »Se strinjam s tokratnimi predavateljci, da je treba na koncu upoštevati voljo človeka. Če odklanja hrano, ga ne silimo, če je nemiren, ga poskušajmo umiriti. Hkrati poudarjam, da je treba obvezno zdravi-

ti bolečino, ker prav zaradi bolečine človek postane žalosten in nemiren, spremeni se njegova notranjost. Marsikomu duhovno življenje prej ni pomembno, na koncu svoje življenjske poti pa išče ta stik. V naših genih je in tako smo naravnani, da smo rojeni zato, da se bližamo nekemu koncu, ki ni konec. Tudi tisti, ki jim prej duhovno življenje ni bilo pomembno, na koncu potrebujejo potrditev, da njihovo življenje ni bilo zastoj. To si vsak predstavlja drugače. Fizično človek umre in to mu moramo dovoliti, ob tem pa čim bolj olajšati trpljenje. Vesela sem, da se o tem vedno več pogovarjamo.«

Rok Metličar, predsednik Škofijske karitas Celje: »Poseči moram nazaj, v študentska leta, saj sem se že v diplomski nalogi ukvarjal s to temo – spremljanje umirajočih duhovnikov, ki so v času mojega študija odhajali, njen naslov je bil 'Smrt, setev za življenje'. Nalogo še zdaj kdaj vzamem v roke kot svoj mlado- stniški sen, preden sem postal duhovnik, in vseskozi sem z delom z umirajočimi, vseh 35 let duhovništva, pogrešal takšne premisleke. Te teme so vse bolj tabuizirane – covid je bil le še pika na i. Ozaveščanje je zato nujno potrebno. Če se ne bi sam srečeval s smrtjo svojih najožjih sorodnikov, verjetno ne bi tako močno čutil. Ampak tudi moja odločitev za duhovniški poklic je šla po izkustvu smrti ožjih družinskih članov, brata v prometni nesreči in očeta v nesreči. To me je oblikovalo in sem v letih dozorevanja iskal odgovore na ta vprašanja.



Morda sem takrat prehiteval čase, vendar mi je kasneje v življenju zelo koristilo, zlasti pri vsakdanjih stikih z ljudmi, ki se srečujejo s smrtjo, pri svojcih, ki pridejo urejati stvari za pogreb. Takrat je moja drža zelo pomembna. Tudi moja empatija. V takih okoliščinah naj bo besed čim manj. Pomembno je, da človeka začutim, da se lahko izrazi. Ne gre le za to, da uredi neko formalnost, pač pa da lahko izrazi svojo bolečino in to tudi ubesedi. Skupine za žalujoče so odlična priložnost, ker pa je tega premalo in je preveč tabuizacije, se večina ljudi še vedno ne odloča za te vrste sočutja.«



KLIC DOBROTE PONOVO PRINESEL UPANJE V ŠTEVILNE DOMOVE SLOVENSКИH DRUŽIN

Slovenska karitas je skupaj z RTV Slovenija in sodelovanjem Radia Ognjišče priredila dobrodelni koncert za pomoč slovenskim družinam v stiski. Zbrali smo 178.000 evrov.

Množico dobrotnikov, prostovoljcev in sodelavcev Karitas ter ljudi odprtega srca je v tednu Karitas vodila misel: »Upanje za vse.« Ljudem v stiski prinašamo upanje z materialno pomočjo in z bližino, predvsem vi, dragi prostovoljci in sodelavci Karitas. Včasih že majhno dejanje zadošča, da v drugem oživi upanje. V tednu Karitas smo še posebej poudarjali, da je treba prinašati upanje družinam v stiski, družinam in posameznikom, prizadetim v poplavah, starejšim in dolgotrajno brezposelnim. Na Karitas si prizadevamo, da bi starejšim uredili paliativno in dolgotrajno oskrbo in podporo svojcem. Za dolgotrajno brezposelne si želimo več javnih del in zaposlitve tudi osebam, ki niso več zmožne vstopiti na trg dela. Velikokrat se tudi ne zmorejo vključiti v družbo. Pozornost namenjamo družinam ob nenadnem izpadu dohodka, ki je lahko posledica smrti, bolezni in nizkih dohodkov znajdejo v situaciji, ki je same ne zmorejo rešiti. Na njihovo stisko odgovarjamo s hrano, plačilom položnic, svetovanjem ... V letošnjem letu so nekatere družine med nami prizadele poplave. Več kot 4.000 družinam smo do sedaj že pomagali, v prihodnosti pa želimo stati ob strani tistim, ki so se znašli v najtežjih stiskah. Teden Karitas je bil tudi velika zahvala vsem sodelavcem in prostovoljcem Karitas, vsem darovalcem, podjetjem za izročene darove ter vabilo vsem k pomoči, prostovoljstvu in pozornosti do ljudi v stiski.

Upanje so s pesmijo na Klicu dobrote v Celju prinašali: **skupina Diamanti, Ansambel Unikat, Ansambel Vikend, Monika in Gregor Avsenik, Nuša Derenda, Vivere, Žiga Rustja, Gregor Ravnik, Anuša Mrlak, Lenart Cizej, Dekliški zbor sv. Stanislava Škofijske klasične gimnazije pod vodstvom Helene Fojkar Zupančič, Helena Blagne, Manca Hribar, Andrej Jerman, Jakob Čuk, Tina Debevc in Marina Klinc Oset.** K spodbudi solidarnosti so nas nagovarjali **Bernarda Žarn in Jure Sešek** v Celju, **Rok Škrlep** pa v Ljubljani. Iz programa Vrtnica se nam je javila **Ališa Kasjak Gutman**.

Msgr. Alojzij Cvikel, predsednik Slovenske karitas, nas je na Ponikvi tako nagovoril: *Tako naj bi delali, ker je tako delal in učil sam Jezus, ko je rekel: »Zastonj ste prejeli, zastonj dajajte« (Mt 10,8). Na prvi pogled lahko kdo reče, da posvečati se drugim pomeni izgubljati*

čas, a počasi človek odkriva, da to, kar se daje, ne da bi pričakovali povračilo, ni zapravljeno, nasprotno, postane veliko bogastvo za tistega, ki daruje svoj čas in energijo.

Nesebično služenje nas približuje Bogu, napolnjuje naša srca z veseljem in nas notranje bogati. Vesel sem, da je med nami tudi vedno več mladih, ki to v sebi odkrivajo; še posebej to postaja očitno znotraj naše Mlade Karitas – youngCaritas, kjer mladi znova in znova povedo, da jim sodelovanje pri Karitas pomaga pri njihovi osebni rasti.

Pravi napredek določenega naroda se ne meri zgolj po ekonomskem bogastvu, še manj po tem, koliko sredstev vlaga neka dežela za oboroževanje in razvojne projekte. Veliko pomembnejše je, koliko pozornosti namenjamo zdravju ljudi in kako skrbimo za njihovo človeško in duhovno rast. Na tej točki se začuti, kako pomembno je skrbeti ne le za osebno, ampak tudi za skupno dobro, kako pomembno je biti solidaren in pripravljen tudi prostovoljno kaj narediti. Ob letošnjih ujmah (veter, toča, plazovi, poplave), ki so dosegle mnoge naše kraje, smo bili priča veliki solidarnosti in prostovoljstvu. To se je pokazalo na mnoge načine. Hvala Bogu, tudi naša Karitas se je ob tem izkazala in je pred javnostjo dokazala svojo verodostojnost. Vesel sem vseh, ki ste imeli pogum, da ste šli od hiše do hiše, od družine do družine, od človeka do človeka ... Hvala, da ste povsod najprej pozorno prisluhnili ter pokazali človeško in duhovno bližino. S takšnim humanim in celostnim pristopom k človeku ste dokazali, da ste sposobni pristopiti k človeku, ki je v stiski. Še prej pa, da človeka, ki je v stiski, sploh opazite. Ob tem pa vedno tudi storite vse, kar je v vaši moči, da bi olajšali trpljenje in pomagali prebroditi konkretne težave. Vsa ta vaša pozornost in skrb kaže na vaše dobro, plemenito in darujoče srce.

Delati le za plačilo, kot smo že omenili, to ni prava ljubezen. Samo darujoča ljubezen je namreč tista, ki premaguje sebičnost in ima v sebi moč, da tudi v temi lahko zasije luč.«

ISKRENA hvala, prostovoljci in sodelavci Karitas, da opazite, slišite in pomagate vsem, ki se v stiski znajdejo v vaši okolici.

Ljudem v stiski prinesemo upanje takrat, ko v nas prepoznajo zastonsko ljubezen. Takrat namreč spoznajo, da niso prepuščeni sami sebi, da jih Bog kljub preizkušnji ne zapušča, ampak jim tudi po vaši dobroti in solidarnosti prihaja naproti.



celje

NOVEMBRSKO DRUŽENJE

Simona Privošnik

Utrinki z novembrskega srečanja skupine za samopomoč, ki deluje v okviru programa Socialno vključevanje posebej ranljivih skupin

Da bi se dotikal, se moraš dotikati ...

Dotakni se sebe in stopi skozi.

Le tako se boš lahko dotikal tudi drugih.

Besede iz srca se dotaknejo srca.

Besede iz uma se dotaknejo ušes ...

Današnje poznojesensko druženje je bilo prav posebno. Zjutraj smo se pocrkljali s čajem in toplim pogovorom ter namero za danes. Potem pa smo se z avtom odpeljali do izhodišča, kjer smo res uživali v pohodu okoli jame Pekel. Paša za oči in balzam za dušo.



Pot nas je vodila ob potočku, pozdravil nas je mini vodni mlinček.



Najhitrejša je že preizkusila mini »zipline«.



Sledili smo srčnim oznakam sovic, ki so nam kazale pot.



Na vrhu krožne poti smo si privoščile domač čaj, ki ga je »Vilinka« pripravila doma, in nekaj sladkega.



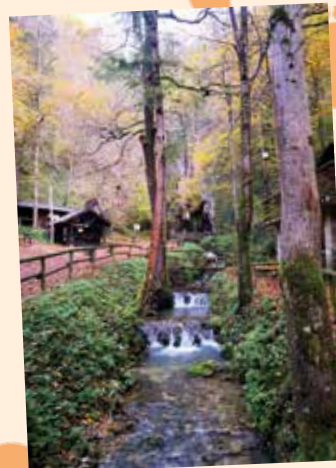
Čas za igro. Malo smo pobrskali in našli našega čistega otroka v sebi. Življenje se nas vedno dotika, vprašanje pa je, ali mu to dovolimo.



Pot nas je vodila čez lesen most, listje je šelestelo pod nogami. Prava gozdna kopel.



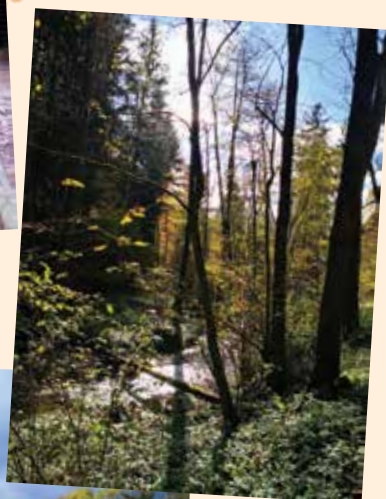
Pogled v nebo, najlepši del pisane jeseni – tople barve.



Čudovit pogled proti jami in gobice ob poti.



Za konec smo pomahali v slovo ter se ob potoku in božanju sončnih žarkov skozi listje, drevesa vrnili nazaj do izhodišča. Polni sveže energije in novih idej, ki so se porodile na poti.



Na vrhu krožne poti je posijalo sonce in nas nagradilo s prekrasnimi kontrasti.

koper

POČITNIŠKO DRUŽENJE »MIGAJ, ZDRAVO UŽIVAJ«

Mateja Curk

Kako hitro so prišle prve šolske počitnice v novem šolskem letu. V Ajdovščini in na Slapu smo v počitniškem tednu izvedli tridnevni počitniško-športni program »Migaj, zdravo uživaj«. S pomočjo 13 prostovoljcev Mlade karitas Koper smo pripravili pestre aktivnosti, v katerih je sodelovalo 33 otrok iz Vipavske doline. Vreme nam je bilo naklonjeno, ni bilo kakega hudega deževja, tako smo se lahko družili tudi na svežem zraku ter se zabavali ob igranju raznovrstnih športnih in spoznavnih zabavnih iger. Na Slapu smo pekli mafine, ki smo jih pripravili iz zdravih sestavin in brez

dodanega sladkorja. Kar nekaj otrok se je prvič udeležilo naših počitniških aktivnosti in so se imeli lepo.

Za popestritev programa smo na obisk povabili go. Urško iz Vile Lavanda, s katero smo spoznavali dišavnice ter si z njeno pomočjo izdelali super dišečo solno kopel. Stekleničko, v katero smo dali sol, smo okrasili sami, pri tem smo si pomagali z bujno domišljijo in izjemnimi rokodelskimi sposobnostmi.

Ko je bilo vreme bolj kislo in je na našo zemljico padal dež, smo si ogledali zanimiv in igriv animirani film ter igrali tombolo. Srečni dobitnik, ki je prvi zakričal »bingooooo«, je nagrado velikodušno podelil z vsemi prisotnimi. Ne povemo, kaj je bilo, lahko izdamo le, da ni bilo preveč zdravo, a ker se je razdelilo med toliko otrok, ni bilo nobene »škode«.

Ob PowerPoint predstavitvi z naslovom »Pametni brez pametnega telefona« smo se poučili tudi o slabostih in prednostih uporabe pametnih naprav. Ugotovili smo, da pametnih naprav ne potrebujemo tako zgodaj v življenju, nam pa pridejo prav tudi za šolo in kasneje pri študiju in v službi. Pri njihovi uporabi pa morami biti pametni in paziti, da nas naprave in vsebine, do katerih imamo z njihovo pomočjo dostop, ne zasvojijo.

Čeprav smo se med počitnicami družili le tri dni, nam je bilo lepo, zanimivo in kreativno v družbi novih in starih prijateljev. Se vidimo naslednjič!





»MIR TEJ HIŠI«

Marjana Plesničar Jezeršek

Slovesna akademija Škofijske karitas Koper v dvorcu Lanthieri v Vipavi

Škofijska karitas Koper je v petek, 10. novembra, v dvorcu Lanthieri v Vipavi pripravila slovesno akademijo kot zgodnji uvod v letošnji teden Karitas in kot odprtje razstave likovnih del, ki so nastala v avgustu na Sinjem vrhu, v 29. mednarodni likovni koloniji Umetniki za Karitas pod naslovom »Mir tej hiši«.

Udeleženci 29. likovne kolonije so bili: **Bagrat Arazyan (Armenija), Eduard Belsky (Ukrajina), Natalia Berezina (Rusija), Nuša Dupalo Loss (Nemčija), Danilo Jereb (Slovenija), Svitlana Lebiga (Ukrajina), Milan Razboršek (Slovenija), Pavle Ščurk (Slovenija), Meta Šolar (Slovenija)** in častni gost **Herman Gvardjančič, Prešernov nagajenec 2023.**

Letošnje udeležence in njihova dela je slikovito predstavila **Anamarija Stibilj Šajn**, likovna kritičarka in strokovna spremljevalka kolonije in razstav. Za prijetno druženje pa so poskrbele **sodelavke Vipavske območne Karitas.**

Z glasbo so večer naredili še bolj poseben violinistka **Inga Ulokina** ter čezmejni godalni kvartet Immeno so v sestavi: **Ajda Furlan, Makrina Quinzi, Jakob Andrej Quinzi** in **Vida Furlan**. Dogodek je povezovala **Nataša Nardin.**

Besede, ki predstavljajo geslo kolonije in razstav 2023/2024, »Mir tej hiši«, so vzete iz Lukovega evangelija, v katerem Jezus pošilja svoje učence po svetu in pravi: »V katero koli hišo pridete, recite najprej: 'Mir tej hiši!'«

Tako kot sodelavci Karitas so tudi umetniki glasniki miru in dobre volje. Z deli, ki so nastala v letošnji koloniji, želimo v kraje in hiše, v katerih bodo likovna dela našla svoj prostor, prinašati mir. Vsi, ki sodelujemo v projektu Umetniki za Karitas, želimo ljudem sporočiti, da tako umetnost kot dobrodelnost



Navzoče je uvodoma nagovoril koprski škof **dr. Jurij Bizjak**, pozdravili so nas župan Občine Vipava **g. Anton Lavrenčič**, rektor Univerze v novi Gorici **dr. Boštjan Golob**, podžupan Občine Ajdovščina **g. Matjaž Bajec**, podžupan Mestne občine Nova Gorica **g. Tomaž Harej** ter voditeljica projekta Umetniki za Karitas **ga. Jožica Ličen**. Vsi so v svojih govorih izpostavili sporočilo miru, ki je danes še kako potreben in ga projekt Umetniki za Karitas na prav poseben način predstavlja širši javnosti.

presegata delitve, spore, celo vojne. Sporočiti želimo, da smo vsi poklicani, da drug drugemu prinašamo mir, drug drugemu pomagamo, drug drugega spoštujemo.

Dar od nastalih del je zato letos namenjen otrokom, ki so morali zaradi vojne zapustiti svoje domove in zaživeti v Sloveniji.

Razstava 29. likovne kolonije bo v Dvorcu Lanthieri na ogled do 26. 11. 2023, 2. 12. 2023 pa vas prav lepo vabimo na odprtje razstave v Galerijo Ars v italijanski Gorici.

Ljubljana

ODNOSI

Alenka Petek

Od 20. do 22. 11. je potekalo 6. srečanje šolanja za svetovanje z naslovom »Jaz in odnosi«. Skozi delo na sebi smo spoznali veliko novih stvari o sebi. Ukvarjali smo se s postavitvijo svoje primarne družine in družine, v kateri živimo danes. Svoje odnose z njimi smo ponazorili tudi s sociogramom.

Človek je bitje odnosa. Živimo v skupnosti in dnevno prispevamo ter gojimo odnose z drugimi ljudmi. Za nekatere odnose se moramo tudi potruditi. Pomemben pa ni samo odnos do drugih, ampak tudi naš odnos do sebe. Odnos do sebe je pomemben, ker je osnova za naš odnos z drugimi ljudmi. Pozitiven odnos do sebe je sočuten, spoštljiv, ljubezniv, odpuščajoč. Z ne preveliko kritičnostjo in obsojanjem nam pokaže, da se cenimo, imamo radi, se spoštujemo.

Negativen odnos do sebe pa nas omejuje z občutkom manjvrednosti, nesposobnosti ter z občutkom, da nikoli nismo dovolj dobri. To prispeva, da se počutimo manjvredne, nesposobne pred ostalimi ljudmi.

Normalno je, da odnos, ki ga imamo do sebe, ni popoln. Vsekakor pa je treba poskrbeti, da se prijetno počutimo s svojimi mislimi, v svoji koži. Osebe, ki imajo negativen odnos do samih sebe, ta primanjkljaj iščejo v zunanjih virih. Zaradi nizke samopodobe in notranjega nezadovoljstva pogosto vstopajo v odnose z drugimi, ki so toksični in nedelujoči. Vsi si v odnosu želimo pridobiti srečo, zadovoljstvo in ljubezen.

Negativen odnos do samega sebe vpliva na vse medosebne odnose. V veliki meri tudi na to, kako delujemo na ostalih področjih v življenju. Za doseganje ciljev v življenju je potrebna sposobnost in pogum za tveganje. Osebe, ki dvomijo v svoje sposobnosti, se ne počutijo dovolj pogumne in sposobne, da stopijo v neznano in preizkusijo nekaj popolnoma neznanega.



Odnosa do samega sebe ne moremo spremeniti čez noč. To je proces, ki terja čas, vztrajnost in moč.

Družina je konfliktna skupina, saj je primorana reševati nasprotja med različnimi identitetami, generacijami,

interesi, spoloma. Iz vseh teh kontradikcij mora oblikovati sistem, ki deluje. Pomembna naloga družine je, da člane pripravi na zaznavanje različnih interesov, njihovo prepoznavanje in soočanje z njimi ter da zagotavlja temelje za oblikovanje avtonomije in zblizovanja. Vsak član družine mora izoblikovati ravnotežje med zasebnostjo in pripadnostjo drugim. V družini mora najti prostor zase, za izražanje lastnih potreb, občutenj in hotenj, kar pa naj bi znal podeliti tudi z drugimi.

Ker posamezne generacije živijo v različnih razmerah in imajo različne interese, med njimi nastajajo generacijske razlike. Generacijski konflikti se ponavljajo v vsaki družini. Običajno gre za razlike v vrednostnih prioritetah. Nepremostljiv prepad v vrednotah med mlajšo in starejšo generacijo je redek in je običajno posledica motenih odnosov in motenega razvoja posameznika.

Socialna opora družine je za posameznika zelo pomembna. Oseba se mora v družini počutiti varno, ljubljeno, sprejeto, cenjeno, spoštovano. Vezi med družinskimi člani imajo pomembno vlogo pri ohranjanju psihične in telesne integritete posameznika v različnih obdobjih. Posamezniki, ki imajo na voljo dovolj opore, bodo stresne situacije in težave lažje in bolje premagovali.

Socialna opora predstavlja posameznikovo socialno mrežo, na katero se obrača po pomoč,





še posebno v trenutkih krize. Običajno so to osebe, ki so posamezniku blizu, na primer družina, prijatelji, partner, za katere je značilna bolj emocionalna opora. Vir socialne opore pa lahko predstavljajo tudi bolj oddaljeni odnosi, ki niso emocionalne narave.

Ko poskušamo otroku zagotoviti varno okolje za razvoj, se pri starših lahko odpre kakšna rana iz otroštva, saj otroku želimo omogočati tisto, česar nam naši starši niso, čeprav smo si to močno želeli. Vedeti pa moramo, da lahko spreminjamo samo sebe, drugih ne moremo. Niti naših staršev ali otrok. Poskušajmo razumeti, da so tudi naši starši prišli v odrasli svet z ranami iz otroštva in so ravnali po svojih najboljših močeh. Vsaka generacija lahko naredi korak naprej od prejšnje. Pomaga nam, če se poslovimo od tega, česar nam naši starši iz različnih razlogov niso omogočili, in to sprejmemo. Tako bomo lahko storili korak naprej. Z delom na sebi bomo dosegli odpuščanje ljudem, ki so nas prizadeli in povzročili občutke, ki nas obremenjujejo.



Vse svoje delo smo v nedeljo darovali pri sv. maši ter se zahvalili Bogu za odprtost skupine, ki je z nami podelila skrbi, radosti in veselje, ki nas spremljajo v odnosih.

maribor

POD MARIJIN PLAŠČ

Florjan Ungar

Duhovna obnova sodelavcev in prostovoljcev Karitas, Ptujška Gora

K Mariji pod plašč smo se zatekli in poromali na duhovno obnovo Karitas, ki je bila 4. 11. 2023. Marija Zavetnica s plaščem nas je pričakala v vsem svojem sončnem sijaju in ta sij smo lahko občudovali skozi celotno duhovno obnovo.

Ob prihodu v baziliko nas je pozdravil župnik in rektor bazilike p. Toni Brinjavc. Po uvodnem pozdravu je sledil pozdrav predsednika Nadškofijske karitas Maribor g. Branka Mačka, ki je nato vodil izpraševanje vesti. Sledila je romarska sveta maša, ki jo je vodil p. Toni. V pridigi nam je povedal nekaj o romanjih, o Mariji materi in o dnevni Božji besedi. Sveto mašo je spremljalo ubrano petje cerkvenega pevskega zbora iz Savinjske. Po sveti maši je sledilo okrepčilo, ki so ga pripravile prostovoljke ŽK Ptujška Gora. Nadaljevali smo z duhovnim nagovorom g. kanclerja in generalnega vikarja Nadškofije Maribor Janeza Lesnike, ki nam je na srce položil kar nekaj besed. Dovolite, da jih nekaj navedem:

Z dejanji začne človek spreminjati svet. Besede svetega pisma oz. evangelija ne smejo ostati samo besede, ampak mora Božja beseda postati »meso«. Tako naj sveti vaša luč pred ljudmi, da bodo ljudje po vas in vaših dejanjih odkrivali Božjo ljubezen.

Ko gre za pričevanje, so pomembna vsa dejanja in celotno naše ravnanje. Ne gre torej, da bi svoja dejanja ločili na javni in privatni nivo življenja.

Danes vsi kristjani, posebej še duhovniki in tudi škofje, na poseben način doživljamo, kako zelo ste sodelavci Karitas dragoceni in kako zelo vsi potrebujemo to vaše pričevanje. Nekaj bistvenega bi manjkalo





po naših župnijah in občestvih, če bi delo Karitas prenehalo. Zamislite si vaša konkretna župnijska občestva brez poslanstva Karitas. Kako zelo potrebno je vaše delo že v materialnem oziru. A še pomembnejše je tisto, kar je temelj delovanja Karitas: pričevanje za evangelij naša vera.

Prva in največja zapoved je zapoved ljubezni. »Ljubi Gospoda, svojega Boga, in svojega bližnjega kakor samega sebe.« V tej oziroma v teh dveh zapovedih in razsežnostih je uresničena vsa postava in vsi preroki, nam pravi Jezus. Spolniti največjo in prvo zapoved ljubezni, to je preizkusni kamen našega krščanstva.

Zaključili smo z Marijinimi litanijami in angelovim čaščenjem. Na koncu se je predsednik NŠKM g. Branko Maček zahvalil vsem romarjem župnijskih Karitas za njihovo poslanstvo in dela ljubezni, ki jih udeležujejo v župnijskih občestvih širom Nadškofije Maribor.

murska sobota

UTRIP IZ ŽK LJUTOMER

Marija Pušenjak

Delovanje naše župnijske Karitas je dokaj razvejano, čeprav se zdi, da bi lahko naredili še več. Skozi celo leto poteka vrsta dejavnosti znotraj župnije in tudi širše. Morda smo postali prepoznavni tudi po peki palačink. Palačink se vedno znova razveselijo tako otroci kot odrasli. Začelo se je na oratoriju, kjer sodelavci Karitas že nekaj let kuhamo in en dan poleg enolončnice spečemo tudi palačinke. Oblikovala se je pestra skupina prostovoljcev in s palačinkami smo med drugim razveselili mnoge obiskovalce slovesnosti ob 100-letnici priključitve Prekmurja k matični domovini leta 2019 v Beltincih (spekli smo več kot 1000 palačink). Že nekaj let sodelujemo na prireditvi ob občinskem prazniku Občine Ljutomer »Občina na

prostem«, palačinke pečemo ob različnih župnijskih slovesnostih, letos ob tednu otroka smo sodelovali na prireditvi pri Podružnični OŠ Cven ob otvoritvi čutno-motorične poti itd.

Morda bo kdo porekel, ali je to naloga Karitas. Mi trdimo, da je. Ne gre le za peko palačink, gre za prijetno druženje, tudi pogovor z ljudmi, ob katerem se morda odkrije kakšna stiska ali pa se reši kak problem. Tudi na tak način postajamo prepoznavni, kljub temu da je trenutno velika dilema zaradi sprejetja znanega zakona, ki je verskim skupnostim odvzel status splošno koristne organizacije – torej tudi Karitas, ki deluje znotraj Cerkve. Ničesar ne bomo izboljšali, če se bomo umaknili in nekaterih dosedanjih dejavnosti ne bomo več izvajali. Naše delovanje je javno. Ob določeni stiski ali problemu pri posamezniku ali družini znamo in zmoremo stopiti skupaj humanitarne organizacije naše občine, CSD, šole in še kdo. To se nam zdi zelo dragoceno in to želimo negovati. Morda pa bo tudi po takem načinu delovanja kak novodobni politik spoznal, da pa smo vendarle koristni. Sledimo letošnjemu geslu tedna Karitas: UPANJE ZA VSE. To geslo nas vabi in spodbuja k zaupanju, da so poti rešitve problema raznotere. Odkrivajmo jih v vsakdanjem življenju v povezavi s soljudmi in z globoko vero v Gospoda.





RAZDELJENA POMOČ OB POPLAVAH

Peter Tomažič

Karitas razdelila 95 % zbranih darov v višini 6 mio EUR za pomoč poplavljenim

Slovenska karitas se zahvaljuje za dosedanje podporo pomoči ljudem v stiski ob poplavih, tako pri neposredni pomoči kot pri zbiranju sredstev in prostovoljnem delu. Še posebej hvala Župnijskim karitas, sodelavcem, župnijam in župnikom. Zahvala tudi vsem, ki so zavihali rokave in zastavili svoje moči neposredno v kraju, kjer so se zgodile poplave, ter tudi še vedno dajete veliko podporo družinam v stiski. Vsi se zavedamo, da na žalost stiske še zdaleč ni konec, zato naša prošnja za pomoč ostane tudi za naprej. Žal se bodo velike stiske pokazale šele v prihodnjem obdobju, in tukaj je potrebna naša pozornost in pomoč. Neprecenljivo pa je tudi obiskovanje in pogovor z družinami, ki so se znašle v težki situaciji.

Na Slovenski karitas smo ob pomoči Škofijskih karitas razdelili 95 % zbranih darov. Tako imamo na voljo še manjši del sredstev, zbranih v Sloveniji v novembru, in mednarodna sredstva, s katerimi bomo v naslednjih mesecih in letu spremljali ter pomagali 150 najbolj prizadetim družinam. Naša zahvala naj pride do vseh sodelavcev in župljanov in prosimo za podporo še naprej, saj vsak dan prihajajo k nam novi ljudje in novi težko rešljivi problemi, povezani s poplavi.

Zbrana pomoč

Slovenska karitas je doslej zbrala 7,7 mio € prispevkov posameznikov, podjetij in ustanov ter mednarodnih sredstev. Največ so prispevali posamezniki, skupaj v višini 4,2 mio EUR (večina v direktnih nakazilih in SMS-ih ter ob različnih akcijah na RTV SLO, Radiu Ognjišče, Planet TV, nabirka po cerkvah ...). Podjetja in ustanove so prispevali preko 1,6 mio €. V hrani in različnem materialu so posamezniki in podjetja prispevali 0,5 mio EUR. V tem seštevku so tudi odobrena mednarodna sredstva v višini 1,4 mio EUR.

Razdeljena pomoč

Slovenska karitas je do sedaj gospodinjstvom, prizadetim v neurjih in poplavih, preko svoje lokalne mreže skupaj razdelila **11,5 mio EUR pomoči**, večino v obliki finančnih nakazil.

6 milijonov evrov pomoči, razdeljene od avgusta do 15. novembra, je bilo iz zbranih darov ljudi in podjetij ter dodatno 5,5 milijona EUR državnih sredstev, ki smo jih razdelili v mesecu septembru.

Porabljena sredstva v višini 6.081.626,28 EUR, zbranih od ljudi, podjetij in ustanov:

Neposredna finančna pomoč gospodinjstvom, prizadetim v poplavih	4.969.458,46 €
Materialna in druge vrste pomoči	538.410,41 €
<i>Kupljena hrana, boni, gosp. aparati</i>	446.957,02 €
<i>Razvlažilci</i>	68.581,74 €
<i>Psihosocialna pomoč</i>	22.871,65 €
Posredni stroški	52.635,00 €
<i>Stroški logistike, prevozov, nakazil ...</i>	37.614,74 €
<i>Stroški dob. akcije (poština, tisk ...)</i>	15.020,26 €
Razdeljena in poklonjena hrana	521.122,41 €
SKUPAJ razdeljena pomoč Karitas:	6.081.626,28 €

Ostanimo ob strani poplavljenim družinam, ker potrebujejo našo oporo, spodbudo v težkih časih in tudi konkretno pomoč. Kamere in razprave bodo kmalu ugasnile, naše srce pa naj ostane odprto za pomoč.

PROSTOVOLJCI ŽK VRHNIKA ORGANIZIRALI ZBIranJE IN PREVOZ BAL KRME

Jana Rus

V petek, 3. novembra 2023, smo nakladali bale, ki so jih kmetje iz Ligojne in Drenovega Griča pri Vrhniki darovali za prizadete v avgustovskih ujmah. Vso organizacijo smo prevzeli prostovoljci Župnijske karitas Vrhnika.

Podjetje Dvig, d. o. o., iz Sinje Gorice se je velikodušno odzvalo na našo prošnjo in brezplačno izvršilo prevoz 30 bal krme. Prepeljane so bile v vas Selovec, Šentjanž pri Dravogradu, kjer so jih razdelili najbolj pomoči potrebnim kmetom.

Bale so darovali: dva kmeta iz Ligojne in dva kmeta iz Drenovega Griča. Tudi nakladanje bal so izvršili kmetje sami.

Organizatorji se iskreno zahvaljujemo vsem, ki so kakor koli pomagali pri izvedbi.

Največja zahvala velja vsem kmetom – donatorjem bal, prevozniku Dvig, d. o. o., Sinja Gorica, KGZS in KGZ Celje za pomoč pri posredovanju podatkov o kmetih, ki so krmo najbolj potrebovali.





NAGRADNA KRIŽANKA

december

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 12. 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.

23

				VAS NA S NIZOZEMSKÉ	PIA IPAVEC	ANDREJ KAROLI		DEDAL IN ...	DOSEŽEK, NADUSPEH	EMA LAH	ROK ABRAM	
		ZDRAVILIŠČE KENIJSKA TOVARNA PIVA					TRSKA					
		KONTAKT					ZIDARSKO ORODJE					
	KRATICA DATOTEKE ZA PODNPASE	IRENA ROŠ MALA TORBA			IZRAZNA OBLIKA		ALEŠ LIKAR			OCENA, CENITEV	ESTERA ALEŠIČ	CILKA SAČ
ZGORNJI DEL PROSTORA						ZIMSKI VETER KRATER NA J. ISLANDIJE						
DIAGONAL. REZ IZ LEVE PROTI DESNI								JZ OBMOČJE V SLO. GLAVNO MESTO				
ŠTEVILO				BALERINA R. JACKSON HRVAŠKI OTOK							MESTO V SEVERNI INDIJI	LUČAJ
	GESLO											
TURŠKI SATELIT							USTROJENA ŽIV. KOŽA SETEV, SEJANJE					
KIS					RAČUNAL. PRIKLJUČEK PREDSTOJNIK KAPITLIJA							
ROBERT ARH			ŠIFRA, GESLO	PRELETETI MNOŽ. IGRALEC SAMOBOR								
		FRANCOSKI KOKTAIL PLAČILO, PLAČA				THE JIMI HENDRIX EXPERIENCE					OSNOVE ČEBELARSTVA	CHIA SEMENA
	BESEDNI ZNAK					VALENTIN AMOR			DEL DNEVA ERIK MAJ			
MEJNI PREHOD V SLO.						ANEJ LJUBKOVALN O						
	DEL STOPALA						ENOCELIČAR					

Geslo oktobrske nagradne križanke: UPANJE ZA VSE

Nagrajenci: 1. nagrada: **Marija Češnovar, Mozirje**
 2. nagrada: **Irena Jejčič, Volčja Draga**
 3. nagrada: **Snježana Veber, Maribor**

Nagrade: 1. nagrada: **knjiga Domača nega**2. nagrada: **ravnalo Karitas**3. nagrada: **nogavice youngCaritas**



 KLIC DOBROTE
2023



Vsako leto z veseljem sodelujem pri tako izjemni dobrodelni akciji, kot je Klic dobrote, saj vedno znova potrdi, koliko dobrega je v nas in okrog nas ter prinaša upanje in pomoč med strašne stiske ljudi. Saj zato smo ljudje - da čutimo drug z drugim, da si stojimo ob strani in si pomagamo.

Bernarda Žarn



Vešja Slovenska kariteta:
Karitas 
- ljubeča skrb Cerkve za ljudi v stiski.
Glas revnih v družbi.
V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528

9 771581 552004

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

