

žarek dobrote

2/XXII
februar
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Vir veselja in povezanosti

4 ••• Poglobimo postni čas

KARITAS 30+

5 ••• Skrb za bolne in stare – bogastvo ali nadloga?

VARUJMO ŽIVLJENJE

6 ••• Sedeči način življenja negativno vpliva na zdravje

TO MORAMO VEDETI

7 ••• Vsako pitje alkohola je povezano s tveganjem za zdravje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

9 ••• Podpora svojcem v paliativni oskrbi

10 ••• Proces žalovanja

KARITAS MLADIH

12 ••• Buddy projekt

13 ••• Podajmo se na pot v dejavni ljubezni,
v molitvi in s postom

14 ••• Bodimo istih misli

14 ••• Drug drugemu prinašajmo veselje

KOPER

16 ••• Priprava na praznik Jezusovega rojstva

16 ••• Vsi smo angeli z enim krilom

17 ••• Duhovna obnova v Strunjanu

17 ••• Ob prazniku svetih treh kraljev

18 ••• Srečanje Goriške območne Karitas

LJUBLJANA

18 ••• 30-letnica Župnijske karitas Dob

19 ••• Bodimo luč sočloveku

MARIBOR

19 ••• Upanje za vse!

20 ••• Naše največje poslanstvo je
obiskovanje ostarelih in bolnih

NOVO MESTO

21 ••• Sveti trije kralji

22 ••• Utrinki iz Mirne peči

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN Tatjana Splichal 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 Šmodiš,
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 • 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

9.3. Nadškofijska karitas Maribor

9.3. Škofijska karitas Murska Sobota

15.3. Škofijska karitas Celje

16.3. Škofijska karitas Koper

23.3. Škofijska karitas Ljubljana

23.3. Škofijska karitas Novo mesto

*»Komunikacija pomaga, kot pravi apostol Pavel,
da smo “med seboj deli enega telesa” (Ef 4,25),
poklicani živeti v občestvu znotraj mreže odnosov,
ki se nenehno širi ...«*

*»Koliko konfliktov, namesto da bi se jih
izkoreninilo z dialogom, danes podžigajo lažne
novice ali izzivalne izjave, ki jih prinašajo mediji!
Zato je še toliko bolj pomembno, da vi, ki imate
močne krščanske korenine in vsakodnevno živite
vero, ki ste v srcu “demilitarizirani” z evangelijem,
podpirate razorožitev jezika. To je temeljnega
pomena: spodbujati ton miru in sočutja, graditi
mostove, biti pripravljeni na poslušanje, uriti se
v spoštljivi komunikaciji z drugim in njegovimi
razlogi. To v družbi nujno potrebujemo, pa tudi
Cerkev potrebuje prijazno in obenem preroško
komunikacijo.«*

papež Frančišek,

vir: Vatican News

Vir veselja in povezanosti

Preventivna akcija 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola

3



Slovenska karitas s soorganizatorji Javno agencijo RS za varnost prometa, NIJZ in Zavodom [Med.Over.Net](#) letos že 19-ič spodbuja k preventivni akciji 40 dni brez alkohola. Gre za simbolno dejanje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. V Sloveniji je to vsaka četrta družina. S preventivno akcijo opozarjamo na škodljive učinke alkohola na zdravje, na posledice uživanja alkohola v prometu in na neizmerljive duševne stiske bližnjih, predvsem otrok v družinah, kjer vlada alkohol. Za odpoved alkoholu imamo veliko razlogov.

Tokratna postna spodbuda se bo začela na pepelnično sredo, **14. februarja**, in se zaključila na veliko soboto, 30. marca 2024. Letošnja vodilna misel je: **VIR VESELJA IN POVEZANOSTI**. Z njo želimo poudariti številne talente in darove, ki jih ima vsak izmed nas ki in so vir našega veselja. Preko njih se povezujemo in preko njih spoznamo nove ljudi. Talenti in darovi (glasba, ročne in miselne spretnosti, šport, poslušanje, sočutnost ...) krepijo našo edinstvenost. Povezujejo nas z domačimi in prijatelji ter so pomembna podpora posamezniku, da se odloči za zmanjšano pitje alkohola.

Letošnja ambasadorka akcije, slovenska pevkica Monika Avsenik, nas vabi: »Glasba je moj vir veselja in povezanosti. Odpira poti, ki vodijo od srca do srca. Glasba je izražanje. Lahko vpliva na razpoloženje, poskrbi za veselje, zabavo. Lahko pa deluje tudi kot

zdravilo za srce in dušo, kot tolažba ali uteha. Pridruži se mi tudi ti.«

V akciji tudi letos sodelujejo: »UP« – društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije, Društvo Žarek upanja, Projekt Sporočilo v steklenici, Zavarovalnica Triglav, Društvo za urejeno življenje – Društvo Abstinent, Zavod Varna pot, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije, Društvo Nacoa, Združenje za razvoj forenzične toksikologije in drugih forenzičnih ved in kot letošnji gost Strojni krožki Slovenije.

V času akcije vas vabimo na dogodka, kjer bomo v molitvi povezani z vsemi, ki se soočajo z bremenom odvisnosti, in z njihovimi svojci:

Na prvo postno **soboto, 17. 2. 2024, ob 10h** bo v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola, potekalo **romanje na Brezje**, ki ga bo vodil upokojeni novomeški škof msgr. Andrej Glavan.

V **nedeljo, 10. 3. 2024, ob 14.30** bo na poti na **Sveto goro** potekal **Križev pot**, molitev pa bomo nadaljevali s sveto mašo ob 16h v baziliki Svetogorske Kraljice.

Sodelovanje v akciji je priložnost, da samemu sebi in svojim bližnjim dokažemo, da je življenje brez alkohola lepše, pristnejše, toplejše in bolj osrečujoče.

Mojca Kepic



Poglobimo postni čas

Nina Stenko Primožič

4 Slovenska karitas tudi letos pripravlja gradiva za poglobitev postnega časa, katerih vsebine smo povezali z odnosi, gradnjo mostov oziroma dialoga in medsebojne povezanosti.

V postni knjižici je sedem piscev pripravilo kratka dnevna razmišljanja, ki se jih lahko uporabi pri sveti maši kot kratko razmišljanje po evangeliju ali uvod v sveto mašo, lahko pa jih uporabimo tudi osebno, za dnevne duhovne spodbude. Poleg tega je v knjižici dodan osnutek homilije za prvo postno nedeljo, ki ga je pripravil Rok Metličar, predsednik Škofijske karitas Celje, ter križev pot Koraki s križem, ki ga je pripravil ddr. Stanko Gerjolj. Na koncu je pripravljena kateheza

za skupine z naslovom Vir veselja in povezanosti, ki jo še posebej priporočamo za uporabo na srečanju vaše župnijske Karitas v času posta.

Za otroke smo v sodelovanju z revijo Mavrica pripravili **postni plakat** z naslovom Gradimo mostove med ljudmi, tudi tam, kjer jih še ni. Plakat bo priložen reviji Mavrica, dodatne plakate pa bo na župnije, ki bodo izrazile željo po tem, poslala Slovenska karitas.

Otroci bodo pri verouku prejeli plakat s podobo mostu, na katerem se srečujejo ljudje. Vsak dan bodo povabljeni, da vržejo kocko, ki jim bo določila, katera aktivnost jih ta dan vabi h gradnji odnosov in mostov med ljudmi. Tako bodo povabljeni:

- da nekoga pokličejo, še posebej, če ga že dolgo niso, in se potrudijo biti dobri poslušalci;
- da napišejo pismo, razglednico ali vsaj SMS in s tem razveselijo nekoga, s katerim že dolgo niso bili v stiku ali pa so se njihovi odnosi ohladili;
- da obišejo soseda, prijatelja, stare starše ... in se iskreno pozanimajo, kako jim gre, ter z njimi preživijo nekaj časa;

POST 2024
GRADIMO MOSTOVE MED LJUDMI-TUDI TAM, KJER JIH ŠE NI

Karitas MAVRICA

Imamo 6 povabil. Vsak večer vržete kocko. Pike na kocki vam povedo, za kaj se boste naslednji dan posebej potrudili. Če vam uspe, pobarvate opeko. Blagoslovljen post, dragi otroci, drage družine!



POKLIČEM
nekoga, ki ga že nekaj časa nisem. Potrudim se, da sem dober poslušalec. Prisluhni Dejanu Fabčiču.



NAPIŠEM
razglednico ali pismo in ga pošljem. Ali pošljem sms. Tako razveselim nekoga, s katerim že dolgo nisem v stiku ali so se najini odnosi ohladili. Prisluhni Cenetu Prevcu.



OBIŠČEM
prijatelja, soseda, babico ... in se iskreno pozanimam, kako jim gre in z njimi preživim nekaj časa. Prisluhni Roku Škrlepu.



POMAGAM
nekomu, ki mu v šoli ne gre dobro; mami pri delu; očetu pri delu; starim staršem; bratu ali sestri ... brez jamranja, z veseljem. Prisluhni Luki Sešku.



UŠTVARIM IN PODARIM
nekaj lepega: spečem, narišem ali izdelam lep izdelek ter ga podarim nekomu, ki mi ni najbližji - morda sosedi ali sošolcu, ki mi ni najbolj pri srcu ... Prisluhni Nini Pušlar.



ZMOLIM
za nekoga, ki me je prizadel, ni lepo ravnal z menoj ali o njem nimam dobrega mnenja. Lahko zmolim tudi za družine v vojni ali za družine z bolnim družinskim članom. Prisluhni Martinu Golobu.



- da nekomu pomagajo, morda sošolcu, ki mu ne gre najbolje, mami ali očetu pri delu, starim staršem, bratu, sestri ... z veseljem, brez pritoževanja;
- da ustvarijo nekaj posebnega in to podarijo nekomu, morda sosedi, sošolcu, starejši osebi, ki je v bližnjem domu;
- da zmolijo za nekoga, ki jih je prizadel, ni lepo ravnal z njimi ali o njem nimajo dobrega mnenja. Lahko zmolijo tudi za družine, ki so v vojni, za družine z bolnim družinskim članom ...

Za vsako aktivnost bodo otroci lahko prisluhnili znanim osebam, ki jih vabijo k tej aktivnosti. Spregovorili jim bodo: Dejan Fabčič, zdravnik in paraolimpijec, Cene Prevc, bivši skakalec, Rok Škrlep, voditelj Malih sivih celic, Luka Sešek, pevec, Nina Pušlar, pevka, in Martin Golob, duhovnik.

Katehete in župnike, ki so v lanskem letu naročili plakat, smo že spodbudili, da sporočijo želeno količino plakatov. Ostali lahko to še naredijo na nina.stenko@karitas.si.

Vsa gradiva bodo od srede februarja na voljo tudi na spletni strani www.karitas.si/post ali preko QR-kode.



karitas 30+

SKRB ZA BOLNE IN STARE – BOGASTVO ALI NADLOGA?

Imre Jerebic

Razmišljanje ob telesnem delu usmiljenja: Bolne obiskovati

Velika priložnost in blagoslov je zame, da imam že skoraj 10 let priložnost sodelovati s sodelavkama župnijske Karitas v domu za starejše. Enkrat tedensko skupaj preživimo nekaj časa. Ta čas ni točno določen, lahko se družimo eno uro ali več kot dve uri. Obvezno je besedno bogoslužje v kapeli doma, ker gre v osnovi za duhovno ponudbo. Le-ta obsega branje in razlago Božje besede, molitev dela rožnega venca, sveto obhajilo in seveda petje preprostih primernih pesmi.

Do dvajset ljudi se nas je zbiralo v kapeli doma in postali smo majhna in zelo dinamična družina; vedno več je vozičkarjev in novih stanovalcev, ker je umrljivost zelo velika. Vesel sem, da se sporočilo, da prostovoljci Karitas prihajamo v dom, prenaša med stanovalce in zaposlene. Ker se radi družimo s stanovalci, smo drug do drugega sočutni in zadovoljni, da smo skupaj. Covid je za nekaj časa prekinil naše druženje in pravzaprav smo morali začeti znova. V enem letu smo spet postali večja skupina, ki čaka, da se znova zberemo v kapeli. Skoraj vsakič se pridruži kdo od svojcev.

Enkrat na mesec imamo tudi sveto mašo, za katero je obvezen gospod župnik in jaz le diakoniram.

Druga pomembna skupina doma za starejše so tisti, ki sedijo na vozičkih ali klopeh v avli doma ali v

jedilnicah ali poleti zunaj in nekoga čakajo. Kako veseli so pozdrava, nasmeha, predvsem pa dejstva, da sem se ustavil ob njih. Da z njimi poklepetam, pohvalim njihovo ročno delo, povprašam o zdravju, kako je s šofiranjem njihovega vozička ... Iz čakajočih veje velika želja po bližini, sočutju, pogovoru.

Ustavil se bom ob našem prvem srečanju po novem letu, še v prazničnem vzdušju. Začeli smo s križem in božično pesmijo, potem sem vsakemu podal roko in ga vprašal, kaj si želi v novem letu:

- Da bi še eno leto preživela in zmogla čim bolj poskrbeti zase.
- Da bi vi in vaši sodelavki imeli čas za nas, da bi skupaj peli, molili, se veselili, prejeli živega Jezusa.
- Da bi zmogla prenašati bolečine, ki so ponoči včasih neznosne.
- Da me moji domači ne bi čisto pozabili in bi me večkrat obiskali.
- Da bi osebje doma imelo več časa za nas in da bi z nami več klepetali.
- Da bi zmogel drugim pomagati, jih voziti v kapelo ali na sprehode.

Bogastvo bolnih in starejših je zares naše bogastvo, če jih nismo odpisali, ampak si njihovo dediščino znamo deliti in z njo živeti. Bolni so kot vrtnice, ki smo jih po zgledu Malega princa dolžni zalivati, da ne ovenijo, jih braniti pred vetrovi, da jih ti ne odpihnejo. Bolni nas čakajo, imajo odprta srca, da srce spregovori srcu, da se dve duši okrepi z energijo Njega, ki je luč življenja za vse.



Varujmo življenje

SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA NEGATIVNO VPLIVA NA ZDRAVJE

zbrala: Helena Zevnik Rozman

6

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da delež telesno nedejavnih prebivalcev narašča v mnogih državah. Telesna nedejavnost je četrti glavni dejavnik tveganja za splošno umrljivost (6 % smrti) in je odgovorna za približno 3,2 milijona smrti letno.

Vpliva tudi na nastanek drugih dejavnikov tveganja za zdravje (povišan krvni tlak in/ali krvni sladkor, zdravju škodljive vrednosti maščob v krvi, povečana telesna masa, zmanjšana dihalna sposobnost, oslabele delovanja srca in ožilja, mišična oslabelelost, zmanjšana funkcionalnost telesa itd.) in na razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, možganska kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, depresija, nekatere vrste raka, bolezni gibal itd.).

Zaradi sodobnega načina življenja smo ljudje vse bolj nedejavni in vse več sedimo. Mnogi odrasli naj bi preživeli približno 9 ur na dan sede. To vključuje delo, gledanje televizije, uporabo računalnika, branje, pisanje domačih nalog, potovanje z avtomobilom, avtobusom ali vlakom, vendar ne vključuje spanja. Dolgotrajna in prisilna drža, ki je med drugim tudi sedenje, vodi do neprijetnih občutij in/ali bolečin. Raziskave zadnjih let dodatno kažejo, da je daljše neprekinjeno sedenje povezano z razvojem različnih motenj, povezanih z zdravjem, in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni ter poškodb. Vpliva lahko celo tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Sedeči način življenja lahko negativno vpliva tudi na kakovost spanja, na vid, gibalni aparat in kognitivne sposobnosti. Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav deformacije hrbtenice. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše.

Povezava med boleznijo in sedenjem se je prvič pojavila v petdesetih letih 20. stoletja, ko so raziskovalci ugotovili, da so vozniki dvonadstropnih avtobusov dvakrat pogosteje doživeli srčni napad kot njihovi kolegi sprevodniki. Vozniki so 90 odstotkov svojih izmen sedeli, sprevodniki pa so se vsak delovni dan povzpeli po približno 600 stopnicah.

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje ter skrajšati čas sedenja in mirovanja. Strokovnjaki zato priporočajo, naj se čas, ki ga preživite sede, zmanjša na najmanj-

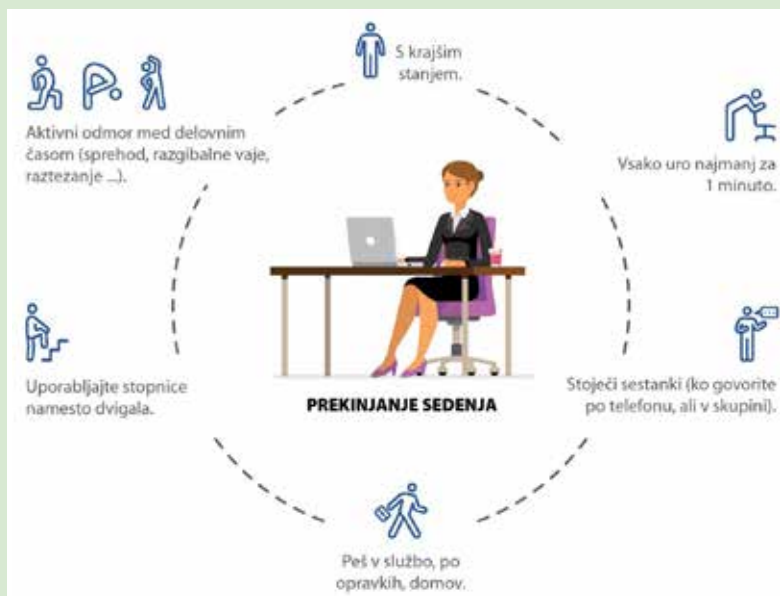
šo možno mero in naj se čas sedenja čim pogosteje prekinja.

Odraslim, starim od 19 do 64 let, svetujejo, naj poskušajo čez dan manj sedeti, tudi v službi, na potovanju in doma. Dobro je, če na vlaku ali avtobusu stojimo, da namesto dvigala uporabimo stopnice in podobno. Pomembno je, da poskusimo skrajšati čas, ki ga preživimo sede.

Za starostnike, torej posameznike, starejše od 65 let, je priporočljivo, da prav tako zmanjšajo čas pred zasloni, čim več stojijo in se premikajo, kolikor se le lahko, da med telefoniranjem denimo hodijo, in če le gre, uporabljajo stopnice.

Nekaj predlogov:

- *Sedenje prekinite vsako uro ali dve, in to za vsaj minuto ali dve.*
- *Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinjajte s krajšo stoji oziroma še bolje s kratkotrajnim gibanjem.*
- *Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).*
- *Sedenje prekinjajte tudi med daljšo vožnjo z motoriziranimi prevoznimi sredstvi (avto, tovornjak, motor) in med vožnjo z javnim transportom (na avtobusu, vlaku, letalu), kadarkoli je to varno in mogoče.*



- *Uporabljajte stopnice namesto dvigala.*
- *Telefonske pogovore in krajše sestanke opravljajte stoje.*
- *Pri daljšem sedečem delu za računalnikom, tekočim trakom ali med sestanki ter med gledanjem televizije ali igranjem elektronskih igrar naredite krajše in predvsem aktivne premore oziroma odmore (npr. večkrat vstanite, se sprehodite, razgibajte in/ali raztegnite).*



- Med delovnim časom redno uporabljajte dvizhne delovne mize in dvizhne delovne stole ter visoke mize za sestanke stoje, če vam to omogoča delovno okolje.

Vir:

Bačkovič Juričan A., Verdnik M.: Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana: 2017.

Manj sedenja, več gibanja, NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/manj-sedenja-vec-gibanja/>

5 stvari, ki se lahko zgodijo, če preveč sedite, Vizita.si: <https://vizita.si/zlata-leta/preventiva/pretirano-sedenje.html>

to moramo vedeti

VSAKO PITJE ALKOHOLA JE POVEZANO S TVEGANJEM ZA ZDRAVJE

zbrali: Mojca Kepic in Helena Zevnik Rozman

Raba alkohola je svetovni javnozdravstveni problem, ki sodi med ključne dejavnike tveganja za prezigodnjo smrt in breme bolezni, kar pomembno prispeva k neenakostim v zdravju prebivalcev. Evropa je regija, v kateri se popije največ alkohola na svetu. Slovenija se žal uvršča med države, ki vseskozi prese-gajo evropsko povprečje v porabi čistega alkohola na prebivalca. Pitje alkoholnih pijač je med nami prisotno že stoletja in je postalo tudi del posameznih ritualov, in žal se velikokrat vgradi v vedenjske vzorce posameznikov. Po domače: v Sloveniji imamo navado piti alkohol, ko se veselimo in ko smo žalostni. Vmes pa se najdejo še številni drugi razlogi.

V letu 2022 je bila v Sloveniji zabeležena registrirana poraba: 10 l čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let: od tega 4,73 l pivo, 3,84 l vino, 1,43 l žgane pijače. V tej številki ni vključena neregistrirana poraba, kot je doma pridelano žganje, vino itd.

Novejše raziskave kažejo, da je vsako pitje alkohola povezano s tveganjem za zdravje. Na to, kako veliko bo tveganje, pa vplivajo tako količina popitega alkohola, kot tudi vzorec pitja in še nekateri drugi dejavniki, kot so spol, starost, splošno zdravstveno stanje, jemanje zdravil ter podobno.

Alkohol je krivec vsaj za 2 do 3 smrti na dan zaradi razlogov, ki so neposredno povezani s pitjem alkohola.

V raziskavi med letoma 2013 in 2018 je zaradi vzrokov, ki jih lahko neposredno pripišemo alkoholu, v Sloveniji umrlo 5.099 prebivalcev (4.090 moških in 1.009 žensk). Smrti zaradi alkohola neposredno pripisljivih (ANP) vzrokov so predstavljale 4,3 % vseh smrti v državi (7,0 % pri moških in 1,7 % pri ženskah). Skoraj polovica (49,9 %) teh smrti je bilo posledica alkoholne bolezni jeter, z dobro tretjino smrti so sledile duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola. Če bi upoštevali tudi tiste smrti, pri katerih je alkohol pridružen vzrok (kot so na primer določena rakava obolenja, nalezljive bolezni, nevropsihiatrične bolezni, srčno-žilne bolezni in še druge ter nenamerne in namerne poškodbe), je bilo breme umrljivosti zaradi alkohola še večje. Stopnja umrljivosti je v povprečju znašala 39,61 smrti na 100.000 prebivalcev, starih 15 let in več, v enem letu.

Smrti pred 65. letom starosti so bile obravnavane kot prezgodnje smrti. Zaradi alkohola neposredno pripisljivih (ANP) vzrokov je v obdobju 2013–2018 pred dopolnjenim 65. letom starosti na leto v povprečju umrlo 393 moških, kar je obsegalo 4,04 % vseh smrti med moškimi, ter 74 žensk, kar je predstavljalo 0,74 % vseh smrti (oz. 44,05 % smrti zaradi ANP-vzrokov) med ženskami. Najbolj obremenjena je bila Pomurska regija.

Kronične bolezni jeter in jetrna ciroza so v veliki meri posledica rabe alkohola. V obdobju od 2013 do 2018 je v Sloveniji zaradi teh bolezenskih stanj umrlo 2.626 oseb, od tega je bilo 74,40 % moških. Najvišja povprečna vrednost stopnje umrljivosti zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroze je bila zabeležena v Pomurski regiji, najnižja pa v Primorsko-notranjski regiji.

Alkohol vpliva na pojav 200 bolezenskih stanj in poškodb.

Zaradi vzrokov, ki jih neposredno pripisujemo alkoholu, je bilo v Sloveniji v obdobju 2013–2018 skupno 20.805 hospitalizacij. Skoraj tri četrtine teh hospitalizacij je bilo posledica duševnih in vedenjskih motenj zaradi uživanja alkohola, sledile so alkoholne bolezni jeter, ki so predstavljale skoraj četrtino, ter zastrupitve z alkoholom.

Bolnišnična obravnava zaradi alkohola po posameznih starostnih skupinah je pokazala dva vrhova: prvega v starostni skupini 15–19 let, drugega v starostni skupini 50–54 let.



Skoraj vsak četrti 15-letnik in vsak drugi 17-letnik je bil v življenju že vsaj dvakrat opit. Približno vsak tretji 15-letnik in skoraj vsak četrti 17-letnik nava-ja, da je prvič pil alkohol v starosti 13 let ali manj.

Na razširjenost pitja alkoholnih pijač med mladostniki v Sloveniji opozarja tudi zaskrbljujoče število hospitalizacij otrok in mladostnikov zaradi zastrupitev z alkoholom ter tudi smrti.

8

V opazovanem obdobju 2013–2018 je v Sloveniji zaradi zastrupitve z alkoholom umrlo 25 otrok in mladih do 25. leta starosti, med njimi so bili izključno fantje: sedem teh smrti je bilo v starostni skupini 15 do 19 let, 18 smrti pa je bilo med mladimi, starimi 20 do 24 let. Največ smrti zaradi zastrupitve z alkoholom, to je osem smrti, je bilo v letu 2015.

Ob visokem številu hospitalizacij zaradi ANP-vzrokov pri mladostnikih v starosti od 15 do 19 let je treba opozoriti na posebno ogroženost deklet v tej starostni skupini, saj je na to starostno skupino pri fantih padlo 2,95 %, pri dekletih pa kar 7,38 % vseh hospitalizacij. Večina (94,61 %) hospitalizacij v starostni skupini 15–19 let je bila zaradi zastrupitve z alkoholom.

Breme zaradi alkohola ni omejeno le na posledice za zdravje posameznika. Raba alkohola povzroča tudi bolečino in trpljenje drugih ljudi ter velike socialne in gospodarske izgube celotni družbi. To so stroški zaradi manjše produktivnosti (bolniške odsotnosti, slabša delovna učinkovitost), brezposelnosti, stroški pravosodnega in prometnega sektorja, socialnega varstva itd.

Samo ocena zdravstvenih stroškov, povezanih z rabo alkohola, v letih 2012–2016 je v povprečju znašala 147 milijonov € letno, kar predstavlja med 3 do 4,6 odstotka vseh izdatkov za zdravstvo na leto. Če upoštevamo še nekatere druge stroške (npr. prometne nezgode, nasilje v družini, kriminalna dejanja – kraje, vandalizem), se je ta številka povzpela na 228 milijonov €. S trošarinami od alkohola in alkoholnih pijač pa smo v zadnjih letih v državni proračun v povprečju dobili samo 103 milijone € na leto, kar pomeni, da se ne krijejo niti zdravstveni stroški.

Zdravstveno in družbeno breme, ki ga povzroča raba alkohola, je v veliki meri mogoče preprečiti. Zgodovinsko gledano so bili zaradi opojnih in strupenih lastnosti ter odvisnosti od alkohola vedno poskusi za ureditev področij proizvodnje, distribucije in porabe alkoholnih pijač. Zaščita zdravja prebivalstva z zmanjševanjem rabe in spodbujanjem k abstinenci od alkohola je pomembna javnozdravstvena in širša družbena naloga ter predstavlja ključni del alkoholne politike in ukrepov za nadzor nad rabo alkohola, ki se izvajajo na različnih ravneh. Odgovornost pa ni le na javnih ustanovah, ampak tudi na vsakem posamezniku, da začne pri sebi.

Neozdravljiva bolezen močno poseže tako v življenje bolnika kot njegove družine. Ko bližnja oseba zboli za neozdravljivo boleznijo, je razumljivo, da ji svojci želijo nameniti čim več razpoložljivega časa in ji pomagati po najboljših močeh. Vendar pa skrb za bolnega bližnjega postavlja svojce pred zahtevno nalogo, kako uskladiti skrb za bližnjega z vsakodnevnimi obveznostmi, povezanimi s skrbjo za družino, otroke, gospodinjstvo in službo. Še posebej težko je, ko med svojci in bolnikom ni kakovostne in trdne čustvene vezi ali je njihov odnos zaznamovan z razlikami, ki jih je včasih težko premostiti.

Ob več tednih in mesecih skrbi za bolnega bližnjega lahko postaja usklajevanje vseh obveznosti za svojce vedno težje in vse bolj izčrpavajoče. Izjemnega pomena je, da svojci v času bolezni namenijo določeno skrb sebi. Samo če bodo zmogli primerno poskrbeti zase, bodo lahko dobro poskrbeli tudi za svojega bližnjega.

Sodelovanje in komunikacija z zdravstvenim osebjem

Pomembno je, da svojci skupaj z bolnikom aktivno sodelujejo v razgovorih z zdravstvenim osebjem. Tako lahko pridobijo informacije, znanja in veščine, s pomočjo katerih bodo lažje poskrbeli za svojega bližnjega. Skupni razgovori so tudi priložnost, da bolnik in svojci ob usmerjanju zdravstvenega osebja preverijo in poenotijo razumevanje bolezni ter zdravljenja. To jim je v pomoč, da lažje načrtujejo nadaljnjo oskrbo in sprejemajo nemalokrat tudi težke odločitve glede nadaljnjega zdravljenja in oskrbe.

Pri načrtovanju skupnih razgovorov je svojem lahko v pomoč, da skupaj z bolnikom oblikujejo in zapišejo seznam vprašanj, skrbi in dilem glede bolezni in zdravljenja. Tak seznam bo na razgovoru z zdravnikom in drugim osebjem obojim pomagal izpostaviti najpomembnejše dileme.

Praktična skrb za bolnega bližnjega

Svojem je lahko v pomoč družinski načrt oskrbe, v katerem skupaj z bolnikom in zdravstvenim osebjem načrtujejo, kdo bo vključen v oskrbo, koliko ur približno bo dnevno treba nameniti oskrbi, na kakšen način lahko posamezen družinski član pri tem sodeluje in kako zahtevna bo ta oskrba. Tak načrt svojem pomaga realno uskladiti oskrbo bližnjega s svojimi delovnimi in družinskimi obveznostmi.

Svojci naj poskusijo najti pravo mero pomoči, da se bolnik ne bo počutil povsem odvisnega od njih, temveč bo lahko v čim večji meri in

Podpora svojcem v paliativni oskrbi

Andreja Škufca Smrdel, Anja Simonič

9

čim dlje ohranil zmožnost biti samostojen in aktiven. Pomembno je, da so svojci spodbudni in optimistični v svoji podpori bolniku. Vendar pa je pretiran, neprišten optimizem lahko tudi moteč. Dobro je, če lahko bolnik in njegovi bližnji skupaj upajo na najboljše, a se tudi pripravljajo na slabši izhod.

Nekateri odnosi ne zdržijo bremena bolezni, toda marsikdo je pripravljen pomagati, pa ne ve, kako pristopiti. Pomembno je, da svojci zaprosijo druge za pomoč in konkretno povedo, kakšno pomoč potrebujejo (in kakšne mogoče ne). To prinese čustveno olajšanje tudi bolniku, ki čuti obremenjenost bližnjih ob njegovi bolezni.

Pogovor o bolezni

Pogovor o neozdravljivi bolezni je običajno težak in boleč tako za bolnika kot za bližnje. Včasih v družini o njej ne zmorejo govoriti, saj želijo drug drugega zaščititi pred bolečimi vsebinami. To stiske ne prepreči, ampak vodi v to, da jo bolnik in bližnji doživljajo vsak zase. Odkrit pogovor o tem bolniku in njegovim bližnjim pomaga spoznati stiske, strahove, želje in potrebe drug drugega ter jim s tem omogoči, da drug drugega tudi čustveno podprejo. Svojcem je v času po smrti lahko v veliko uteho, če so se z bolnikom pogovorili o pomembnih stvareh, skupaj načrtovali zadnje obdobje bolnikovega življenja in se nazadnje tudi poslovili.

Ena od najtežjih odločitev za bolnika in njegove bližnje je povezana s krajem bivanja v zadnjem obdobju življenja. Veliko bolnikov si želi zadnje obdobje življenja preživeti doma, nekateri pa se počutijo varnejše npr. ob oskrbi v domu starejših občanov, hiši hospica, enoti paliativne oskrbe v bolnišnici. Če si bolnik želi biti doma, pa to iz različnih razlogov ni mogoče, lahko svojci doživljajo hudo stisko ter občutja krivde. Nobena od možnih odločitev ne pomeni, da imajo svojci svojega bolnega bližnjega manj radi. Ostati ob svojem bližnjem in skrbeti zanj je možno na različne načine. Domačnost lahko bolnemu bližnjemu svojci pomagajo

ustvariti kjerkoli, ne glede na to, kje preživlja zadnje obdobje življenja.

Skrb za lastno telesno in duševno zdravje

Dobro je, da svojci poskrbite za:

- dovolj spanja in ustrezen počitek
- primerno prehrano, pri pripravi katere je lahko zelo dragocena pomoč drugih
- redno telesno aktivnost (npr. telovadba, redni sprehodi, pot v bližnjo trgovino peš namesto z avtom)
- ohranjanje vsakodnevnih aktivnosti, kot so branje časopisa, čas za kavo, obisk prijatelja, telefonski razgovor, skrb za vrt, meditacija, molitev ...
- načrtovanje okvirnega poteka naslednjega dne, tedna, ob tem pa ostanite odprti do morebitnih sprememb načrtov
- ohranjanje odnosov, v katerih lahko izrazite, kako se počutite, kaj vas skrbi, kaj si želite

Čustva žalosti, strahu, tesnobe, jeze in nemoči so ob soočanju z napredovanjem bolezni pričakovana in normalna.

Če pa postanejo preveč intenzivna in vas ovirajo pri opravljanju vsakodnevnih opravil, so to lahko znaki, da ste preobremenjeni, da potrebujete strokovno pomoč ali pa prilagoditve pri oskrbi bolnega bližnjega.

Kam po pomoč?

- V stiski se lahko obrnete na svojega zdravnika ali na zdravstvene delavce, ki oskrbujejo vašega bližnjega.
- V duševni stiski se lahko obrnete tudi na svojega izbranega zdravnika, ki vas po potrebi lahko napoti v obravnavo h (kliničnemu) psihologu, psihiatru ali psihoterapevtu v domačem okolju.

Povzeto iz zloženke Podpora svojcem v paliativni oskrbi (projekt Metulj, <https://www.paliativnaoskrba.si/>, založnika: Slovensko združenje paliativne medicine SZPHO in Onkološki inštitut Ljubljana)



Proces žalovanja

Polona Ozbič, Maja Ivanetič Pantar, Marjana Bernot

Izgube so življenjsko dejstvo. Vsak je že koga ali kaj izgubil. Poznamo različne izgube: izguba službe, ločitev od partnerja, upokojitev, selitev v novo stanovanje, prehod iz mladosti v odraslo življenjsko dobo ... Največje izgube pa so zagotovo smrti naših najbližjih.

Proces žalovanja je **pričakovan, dalj časa traja-joč** in praviloma **boleč odziv na izgubo**. Vsak se z njo sooča na svoj način. Med žalujočimi obstajajo v reakcijah na izgubo velike razlike, veliko pa imajo tudi skupnega. Pri večini traja žalovanje eno do dve leti. Proces žalovanja se začne ob smrti bližnje osebe ali pa že prej, če je bila izguba bližnjega pričakovana. Pri dolgotrajni boleznini smrt ni zmeraj pričakovana, kar pomeni, da lahko žalujočega preseneti in zgodi se, da se od svojega bližnjega ni uspel posloviti, ko je bil ta še živ. V procesu žalovanja žalujoči občutijo različna čustva in misli, na izgubo pa navadno odreagirajo tudi telesno in vedenjsko. Mnogim je pomemben duhovni vidik žalovanja.

V procesu žalovanja bo moral žalujoči sprejeti dejstvo, da je njegov bližnji umrl. Navadno žalujoči prej razumsko sprejme, da bližnjega ne bo nikdar več videl, se z njim ne bo pogovarjal in družil – čustveno pa je težje. Prilagoditi se mora na življenje brez bližnjega. Pri tem žalujoči doživljajo različna čustva (ne samo žalosti), včasih jih kakšno čustvo tudi preseneti ali pa je za okolico nesprejemljivo (npr. veselje, občutki krivde).

Dobro je, da žalujoči čustva izrazi. Pri izražanju bolečine pomagajo jokanje, govorjenje, različne izrazne in športne aktivnosti. Govoriti o umrlem je priporočljivo, čeprav govorjenje prebuja stisko, a žalujoči poročajo, da jim je to pomagalo pri prilagajanju na izgubo. Žalujoči se veliko ukvarjajo z odnosom do umrlega in razmišljajo o njegovem življenju. Večina se počuti navezane na umrlega tudi po njegovi smrti, kar je normalno, saj ni potrebe, da se navezanost na umrlega prekine s smrtjo. Tudi ko se proces žalovanja zaključi, nastopijo obdobja, ko je žalujočemu hudo zaradi smrti

bližnjega. Stisko v procesu žalovanja in tudi kasneje povečujejo različni sprožilni dejavniki: obletnice in prazniki, spominjanje umrlega, kraji in dogodki, kamor so skupaj zahajali, govorjenje o umrlem ali tudi, če se o umrlem ne govori ...

Faze procesa žalovanja

Vsak žalujoči, ki želi zaključiti žalovanje, mora preiti naslednje faze:

Faza šoka in zanikanje, ki traja navadno od **nekaj dni do enega tedna** od smrti.

Funkcioniranje žalujočega se omeji le na bistvene procese, pomembne za preživetje posameznika. Žalujoči se počutijo zbegane, nemočne in izgubljene – kot da bi bili za nekaj časa izklopljeni iz realnosti. Obrambni mehanizem zanikanja pomaga žalujočim preživeti šok in omili bolečo situacijo. Navadno je kratkotrajen. Žalujočim omogoča funkcionirati »kot robot« v času, ko morajo urediti mnogo tehničnih podrobnosti: sprejeti odločitve glede obreda pokopa, obvestiti svojce o smrti ...

Faza dezorganizacije je značilna za **prvo leto žalovanja**, v katerem se prepletajo faze jeze in krivde, pogajanja, žalosti in nemoči. Za to obdobje je **značilno aktivno žalovanje**. Značilno je intenzivno čustvovanje, miselna osredotočenost na umrlega, različni telesni simptomi, spremembe apetita in spanja. Intenzivni občutki žalosti žalujoče pogosto tako izčrpajo, da nimajo energije za ostale, sicer običajne dnevne aktivnosti: delo, gospodinjstvo, sprostitve.

Faza reorganizacije je značilna za **drugo leto žalovanja**, ko se proces žalovanja pri večini tudi zaključí. Žalujoči običajno dokončno sprejmejo dejstvo, da umrlega ni več. Faza pogosto označuje posameznikova zavestna odločitve, da je treba aktivno živeti naprej. Sčasoma postanejo žalujoči bolj družabni, sprejmejo nove obveznosti, dvigne se njihov energetski nivo. Razvijejo se novi interesi in odnosi, razmišljanje o umrlem je redkejše in stiska je manj intenzivna.

K posamezni fazi se žalujoči lahko vrne, ne sledijo si nujno v enakem zaporedju, intenzivnost doživljanja stiske pa sčasoma običajno pojenja.

Zaradi česa so med žalujočimi tudi razlike?

Med žalujočimi je v procesu žalovanja tudi veliko razlik. Poznavanje, zakaj prihaja do le-teh, je za žalujoče in njihove bližnje pomembno, saj bodo tako bolje razumeli, kaj se v procesu žalovanja dogaja, in tudi lažje bodo sprejeli tiste, ki žalujejo drugače.

Kako bo žalovanje potekalo, je zelo odvisno od spola žalujočega in tudi od spola umrlega. Dejstvo je, da obstajajo razlike, in sicer je za ženske značilneje, da bolj pokažejo svoja čustva pred drugimi, da žalujejo dlje in ob izgubi občutijo večjo stisko. Vendar to ne pomeni, da moškim ni težko. Naša družba spodbuja ženski vidik žalovanja, zato je način žalovanja, ko posamezniki žalujejo »bolj po moško« (skrivanje ranljivejših čustev pred drugimi, predvsem žalosti, ali predvsem razumska predelava izgube, ne iščejo opore pri bližnjih ...), pogosto ovrednoten kot nežalovanje. To lahko nekaterim žalujočim stisko povečuje.

Žalovanje se razlikuje tudi zaradi starosti žalujočega in starosti umrlega. Razlika je, ali je žalujoči izgubil starša kot otrok, ali ko si je že ustvaril svojo družino. Ljudje pogosto vrednotijo, katera izmed izgub je težja. Pravi odgovor je, da je za vsakega najtežja njegova izguba.

Sorodstveno razmerje: razlika je, ali je žalujočemu umrl starš, otrok, partner, sorojenec, stari starš ali drug sorodnik. Pomembna je tudi **dolžina in kakovost odnosa** z umrlim. Razlika je, ali je umrl bližnji, s katerim je žalujoči preživel skupaj več desetletij, ali pa le nekaj mesecev. Prav tako je pomembno, ali žalujoči ocenjuje njun odnos kot varen, ali pa je bil konflikten, odtujen ali pretirano prepleten.

Tu so tudi **pretekle izkušnje z izgubami**. Kako je žalujoči žaloval do sedaj in ali je izgube tudi odžaloval? Se mu katera izmed preteklih izgub sedaj ponovno prebujata? Navadno se podobno odzovemo na izgube, razen če smo pri sebi nekaj pomembnega spremenili.

Pri **družinskem okolju** je pomembno, v katerem obdobju razvoja družine se je izguba zgodila: npr. ali je umrl partner, ko sta si z žalujočim šele ustvarila družino, ali pa v obdobju, ko so se otroci že odselili in si ustvarili svojo družino.

Ima žalujoči v družini **oporo svojih bližnjih**, ki morata tudi žalujejo, in koliko ima v družini prostora za žalovanje? Lažje je žalovati tistim, ki med svojimi bližnjimi (v družini ali zunaj nje) prepoznajo, da imajo vsaj eno osebo, s katero se v svoji stiski lahko povežejo.

Kakšni so **odzivi** žalujočega **na njegove bližnje** in kakšna so njegova **pričakovanja** do njih? Pozna svoja prepričanja, kako naj bi proces žalovanja potekal?

Pri **pričakovanosti izgube** ločimo pričakovane smrti (pogosto v primeru starostne krhkosti ali dol-

gotrajne bolezni) in nepričakovane smrti (nenadna odpoved organa, nesreča). Kadar je izguba pričakovana, se je imel žalujoči od bližnjega **možnost posloviti** in lahko je začel žalovati že pred smrtjo. Če izgube ni pričakoval, se proces žalovanja začne ob smrti, navadno s šokom ali olajšanjem, ker se je zaključila stiska njegovega bližnjega in tudi njegova, ker je bil vključen v njegovo oskrbo.

Pomemben je **vzrok smrti**: navadno lažje sprejmemo izgubo bližnjega, ki je umrl v starosti, kot npr. smrt bližnjega, ki je izgubil bitko s težko boleznijo. Kako je bil žalujoči **informiran o izgubi** in še pred tem o diagnozi in poteku bolezni? Žalujoči se običajno vseh teh situacij v procesu žalovanja spominjajo in jih predelujejo.

Določene situacije lahko stisko žalujočemu otežijo:

- smrt otroka
- pretirano povezan odnos med žalujočim in umrlo osebo
- zelo konflikten ali pretirano odtujen odnos z umrlim
- žalujoči doživijo v krajšem časovnem obdobju več izgub
- osamljenost, žalujoči, ki nimajo nikogar, da bi jih lahko prosili za pomoč ali se pogovorili
- prisotnost različnih bolezni, zaradi katerih se žalujoči počutijo slabo
- spomini na preživete izgube, ki prebujajo stisko, predvsem če izgube niso odžalovane
- preobremenjenost z delom, ki ne omogoča prebolevanja izgube

Če je stiska zelo intenzivna in/ali traja zelo dolgo, svetujemo obisk osebnega zdravnika.

*Povzeto iz zloženke Proces žalovanja
(projekt Metulj, <https://www.paliativnaoskrba.si/>,
založnika: Slovensko združenje paliativne medicine SZPHO
in Onkološki inštitut Ljubljana)*





karitas mladih

BUDDY PROJEKT

Daša Štalc

Buddy projekt je nastal z namenom povezovanja mladih z migrantsko izkušnjo z mladimi brez takih izkušenj. Srečanja so namenjena spoznavanju in druženju mladih posameznikov, ki se želijo naučiti ali vaditi tuj jezik ter radi delijo svoje osebne izkušnje.

pomagamo pri drugih projektih youngCaritas, kot so Pismo za lepši dan, Študentski tek na grad in Romanje starejših na Brezje.

Buddy srečanja potekajo **vsak torek popoldne v centru youngCaritas** (Poljanska cesta 4, Ljubljana), med celotnim študijskim letom (od oktobra do junija) z izjemo praznikov in počitnic. Srečanja trajajo približno tri ure.

Kot prostovoljci se nam na pridružijo tudi bogoslovci, ki z aktivnim sodelovanjem na srečanjih opravijo del karitativnega praktikuma.

Če imaš željo po učenju novih jezikov, poučevanju slovenščine in bi rad/a dobil/a nove prijatelje, se lahko srečanjem **pridružiš kot prostovoljec/ka**. V tej vlogi pomagaš pri načrtovanju srečanj in se aktivno udeležuješ naših tedenskih srečanj.



Vsako srečanje je malo drugačno. Največkrat se **skupaj učimo slovenščino**; skupaj beremo, vadimo slovensko slovnico, se učimo novih besed ter pravilne izgovorjave. Hkrati pa spoznavamo slovensko kulturo, geografijo in zgodovino, ki je marsikateremu mlademu migrantom neznana, in jim tako pomagamo k razumevanju slovenskih običajev ter vključitvi v slovensko družbo. Drug od drugega se učimo tudi jezikov, ki jih govorijo udeleženci, ter jim dajemo prostor, kjer lahko delijo svojo kulturo in jezik.

Poleg učenja slovenščine se igramo veliko družabnih iger, skupaj kuhamo slovensko ali tujo jed, se odpravimo na sprehod, praznujemo rojstne dneve in

MLADI
se predstavijo

Živjo, sem Karin in prihajam iz Kopra. Študiram marketing na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za Počitnice biserov v okviru Slovenske karitas sem izvedela po priporočilu prijateljice. Najprej sem se preizkusila v vlogi animatorke v tednu z mladostniki. Teden, preživet v Portorožu v družbi otrok in soanimatorjev, je presegel vsa moja pričakovanja, zato sem sprejela izziv, da v letošnjem letu pomagam v vlogi voditeljice.

Prostovoljstvo: Olimpijski festival evropske mladine, oratorij.

Hobiji: Treniranje odbojke, peka sladice.

Najljubša hrana: Boula.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Zelenci.

Najljubša pesem: Pocketful of sunshine.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Za kuhinjskim pultom.

Najljubša slovenska beseda: Upanje.





PODAJMO SE NA POT V DEJAVNI LJUBEZNI, V MOLITVI IN S POSTOM

papež Frančišek

vir: Vatican News

»Glejte, zdaj je tisti milostni čas! Glejte, zdaj je dan rešitve!« (2 Kor 6,2)

S tem stavkom nam apostol Pavel pomaga vstopiti v duha postnega časa. Post je namreč ugoden čas, da se vrnemo k bistvenemu, da se znebimo vsega, kar nas obtežuje, da se spravimo z Bogom, da poživimo ogenj Svetega Duha, ki prebiva skrit v pepelu naše krhke človečnosti. To je čas milosti, da uresničimo to, kar nas je Gospod prosil: »Obrnite se k meni z vsem svojim srcem« (Jl 2,12). Vrniti se k bistvenemu, ki je Gospod. Ravno obred pepeljenja nas uvaja na to pot vrnitve in nam namenja povabili: vrniti se k resnici o sebi in vrniti se k Bogu in k bratom.

Najprej **vrniti se k resnici o sebi.**

Pepeljenje nas spominja, kdo smo in od kod prihajamo, vrača nas k temeljni resnici življenja. Samo Gospod je Bog in mi smo delo njegovih rok. To je resnica o nas. Mi imamo življenje, medtem ko On je življenje. On je Stvarnik, medtem ko smo mi krhka glina, ki jo oblikujejo njegove roke. Prihajamo iz zemlje in potrebujemo Nebo, Njega. Z Bogom bomo vstali iz našega pepela, vendar smo brez njega prah. Ko ponižno pripogibamo glavo, da bi sprejeli pepel, v spomin svojega srca vračamo resnico: Gospodovi smo, njemu pripadamo. Obstajamo, ker je On v nas vdihnil dih življenja. In kot nežen in usmiljen Oče tudi On živi postni čas, ker nas želi, nas pričakuje, čaka na našo vrnitev. Vedno nas spodbuja, naj ne obupamo, tudi ko pademo v prah svoje krhkosti in svojega greha. Bog ve; da smo prah, mi pa na to pogosto pozabimo, ko mislimo, da smo brez Njega samozadostni, močni, nepremagljivi.

Postni čas je torej čas, da se spomnimo, kdo je Stvarnik in kdo je ustvarjenina, da razglasimo, da je samo Bog Gospod; da se odrečemo domišljanju, da smo sami sebi dovolj, in hlepenju po tem, da sebe postavimo v središče, da smo prvi v razredu, da mislimo, da smo lahko s svojimi sposobnostmi protagonisti življenja in spreminjamo svet okoli sebe. To je ugoden čas za naše spreobrnjenje, za spremembo pogleda predvsem nase, za pogled vase. Koliko raztresenosti in površnosti nas odvrča od tega, kar je pomembno, kolikokrat se osredotočimo na svoja hotenja ali na to, kar nam manjka, se oddaljimo od središča srca, pozabimo sprejeti smisel našega bivanja na svetu. Post je čas resnice, da odvržemo maske, ki jih nosimo vsak dan, da bi bili v očeh sveta popolni. Postni čas je, da

se bojujemo, kot nam je dejal Jezus v evangeliju, proti zlaganosti in hinavščini. Ne proti zlaganosti in hinavščini pri drugih, ampak pri sebi. Zazreti se jima v obraz in se bojevati proti njima.

Obstaja pa še drugi korak. Pepel nas vabi, da se **vrnemo k Bogu in bratom.**

Če se namreč vrnemo k resnici o tem, kar smo, in doumemo, da naš »jaz« sam sebi ni dovolj, potem ugotovimo, **da obstajamo samo po zaslugi odnosov: izvirnega odnosa z Gospodom in življenjskih odnosov z drugimi.** Tako nam pepel, ki ga prejemamo na glavo, govori o tem, da je kakršnokoli domišljanje o samozadostnosti lažno in da je malikovanje jaza uničujoče in nas zapira v kletko osamljenosti. **Naše življenje je predvsem odnos.** Prejeli smo ga od Boga in od naših staršev, in vedno ga lahko obnovimo in poživimo po zaslugi Gospoda in tistih, ki jih je postavil ob nas. **Post je ugoden čas za poživitev naših odnosov z Bogom in z drugimi:** da se v tišini odpremo molitvi in izstopimo iz trdnjave svojega zaprtega jaza, da pretrgamo verige sebičnosti ter preko srečanja in poslušanja, ne osamitve, ponovno odkrijemo, kdo vsak dan hodi poleg nas, ter se ga ponovno naučimo ljubiti kot brata ali sestro.

Bratje in sestre, kako naj vse to uresničimo?

Za dokončanje te poti – vrniti se k resnici o sebi, vrniti se k Bogu in k drugim – smo povabljeni, da prehodimo tri velike poti: miloščino, molitev in post. To je klasika. Tukaj ni potrebna nobena nova pot. Ne gre za zunanje obrede, kot je rekel Gospod, ampak za geste, ki morajo izražati prenovu srca. Miloščina ni hitro dejanje, da si očistimo vest, da uravnotežimo notranje neravnovesje, ampak se moramo s svojimi rokami in svojimi solzami dotakniti trpljenja ubogih. Molitev ni obrednost, ampak pogovor resnice in ljubezni z Očetom. Post ni preprosta pokora, ampak je močno dejanje, da spomni naše srce, kaj je pomembno in kaj je minljivo. Naše geste in naši obredi se namreč pogosto ne dotaknejo življenja, ne odkrivajo resnice. Morda jih izvršimo samo zato, da nas drugi občudujejo, da smo deležni aplavza, da prevzamemo zasluge. Ne pozabimo tega: tako v osebnem življenju kot v življenju Cerkve ne štejejo zunanost, človeške sodbe in odobravanje sveta. Pomemben je samo Božji pogled, ki v njem bere ljubezen in resnico.

Če se ponižno postavimo pred njegov pogled, potem miloščina, molitev in post ne ostanejo zunanja dejanja, ampak izražajo, kdo v resnici smo: Božji otroci ter bratje med seboj. Miloščina, dejavna ljubezen, bo razodela naše sočutje za ljudi v potrebi, pomagala nam bo vračati se k drugim. Molitev bo dala glas naši notranji želji po srečanju z Očetom, ko nas bo vračala k Njemu. Post bo duhovna vaja za veselo odpoved temu, kar je odvečno in nas obtežuje, da bi postali bolj



notranje svobodni in se vrnili k resnici o sebi. Srečanje z Očetom, notranja svoboda, sočutje.

Dragi bratje in sestre, sklonimo glavo, sprejмимо pepel, olajšajmo srce.

Podajmo se na pot z dejavno ljubeznijo. Danih nam je 40 ugodnih dni, da nas spomnijo, da sveta ne smemo zapirati v ozke meje naših osebnih potreb, in da ponovno odkrijemo veselje, ne v kopičenju stvari, ampak v skrbi za tistega, ki se nahaja v potrebi in nalogi.

Podajmo se na pot z molitvijo. Danih nam je 40 ugodnih dni, da Bogu vrnemo prvenstvo v življenju, da se spet začnemo pogovarjati z njim z vsem srcem, ne v prostih uricah.

Podajmo se na pot s postom. Danih nam je ugodnih 40 dni, da se spet najdemo, da zajezimo oblast vedno bolj polnih urnikov, nujnih opravil, zahtev vedno bolj površnega in težavnega jaza, in se odločimo za to, kar je pomembno.

Vprašajmo se torej:

Kako bom teh 40 dni izkoristil/a za dejavno ljubezen? Čemu se lahko odrečem, kaj lahko darujem ali kaj lahko lepega okrepim, da pridem nasproti trpečim bratom in sestram v njihovih potrebah?

Kako bom teh 40 dni izkoristil/a za molitev? Bo moja molitev površna ali si bom vzel/a čas za pogovor z Bogom, da mu razkrijem svoje srce? Bom k molitvi še koga povabil/a? Bom molil/a le za lastne potrebe, ali tudi za tiste, ki me ne marajo ali imam težaven odnos z njimi?

Kako bom teh 40 dni izkoristil/a za post? Se bom postil/a od hrane, alkohola, nagle jeze, površnosti, lastne pomembnosti ali česa drugega, kar škodi mojim odnosom ali zdravju?

Bratje in sestre, ne zapravimo milosti tega svetega časa. Vztrajno glejmo Križanega in hodimo, velikodušno odgovarjajmo na močne klice posta. Na koncu poti bomo z veseljem srečali Gospoda življenja, srečali bomo Njega, edinega, ki nas bo dvignil iz našega pepela.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o 40 dneh posta, ki je pred nami, ter treh papeževih povabilih: k dejavni ljubezni, k molitvi in k postu.

Podelite svoje razmišljanje in izkušnje ter predloge, na kakšne načine si lahko med sabo pomagamo h globlje doživetemu postnemu času, kako lahko kot sodelavci Karitas vse tri temeljne komponente postnega časa približamo tudi drugi ljudem, s katerimi se srečujemo.

BODIMO ISTIH MISLI ...

Jožica Ličen

Povejmo na glas, da je resnica in dobrota krščanska vrednota

Naši predniki so zelo radi prebirali knjige, redke časopise in na roke napisana pisma sorodnikov, prijateljev, znancev, zato je med njimi veljalo »da je vse, kar je zapisano, resnica«. S tem je v današnji družbi v glavnem konec.

Kaj pomeni »fake news«, naši predniki niso vedeli, v novi dobi so si to tujko izmislili ljudje, ki radi fino lažejo. Sveto pismo, večna Resnica, je največkrat le okras na knjižni polici, zato papež Frančišek stalno opominja na škodo, ki jo prinašajo izzivalni medij s podžiganjem lažnih novic.

Z resnico in kritičnim pogledom ne bomo brani, prej dolgočasni. Tudi z zamegljenimi predstavitvami je kaj hitro narejena škoda. Žal ni tako samo v politiki, dogaja se v lokalni skupnosti, v šoli in tudi v Cerkvi. Vse manj je modrih ljudi, ki pokončno stojijo za svojimi besedami in vrednotami. Kolikokrat slišimo, da smo

DRUG DRUGEMU PRINAŠAJMO VESELJE

Andreja Verovšek

Med 15. oktobrom in 15. decembrom 2023 je v okviru preventivne in zagovorniške kampanje **Rad imam življenje** potekal nagradni natečaj na temo »Drug drugemu prinašamo veselje«.

Na natečaju je sodelovalo 11 navdihujočih in nepozabnih osebnih pripovedi, ki so pokazale, kako močno človeški pristop v skrbi za tiste, ki se soočajo s socialnimi, čustvenimi stiskami, odrinjenostjo ali boleznijo, še vedno živi v nas. Zbrane osebne zgodbe so bralce osrečile, jim polepšale dan ali jih obogatile.

Prvo nagrado si je prislužila Zalina zgodba z naslovom Edina kava. Nagrajena je bila z vikend paketom za dve osebi v domu Stella Maris v Strunjanu. Ostali sodelujoči so prejeli simbolne nagrade.

Zmagovalno zgodbo Edina kava smo že objavili v decembrski številki Žarka dobrote, v nadaljevanju pa lahko preberete drugouvrščeno zgodbo, Sonce v vrečki, avtorice Rezke Povše. Gospa Rezka Povše nam je po prejetju simbolne nagrade – nogavic z znakom youngCaritas – posredovala tudi svoje vtise po natečaju:

»Zahvaljujem se Vam za Vaše obvestilo, da sem se uvrstila med najboljše udeležence literarnega natečaja.



ljudje za par evrov pripravljeni prodati tudi dušo. Ne trdim, da je spoštljiv in diplomatski jezik odveč, saj vemo, da »dobra beseda, dobro mesto najde«. Pri Karitas je graditi občestvo znotraj mreže odnosov edino pravilno in v skladu z evangelijem, saj smo vsi udje enega telesa, udje Kristusove Cerkve.

Prav je, da se vprašamo, kdo vse spada v naše občestvo, da pletemo mrežo z vsemi ljudmi. Ni potrebe, da smo prijazni, dobri le do sofinancerjev, dobrotnikov, podpornikov. Sami pri sebi razčistimo, zakaj delamo, predvsem pa, za koga ... Vsak dan znova se vprašajmo: Kaj bi Jezus naredil na mojem mestu? Vsak dan znova se potrudimo v revežu videti Njegov obraz. Če civilna družba trdi, da so ljudje, ki jim pomagamo, le »uporabniki«, nam tega v medsebojni komunikaciji ni treba govoriti. To so udje Jezusove Cerkve, ki so nam poslani, da vršimo ljubezen do bližnjega ... Ne izogibajmo se besed revni, ljudje na robu, matere, otroci, bolni, stari, invalidi. Le to je pošteno in tudi razumljeno.

To bomo zmogli le, če se »oborožimo« z vero, negujemo krščanske korenine ... Ne le v lastnem krogu, pod mernikom, temveč tako, da bo naša luč svetila in vabila vse ljudi, ki v srcu dobro mislijo. Ob bok tej

trditvi sem prepričana, da so prav poplave postavile Karitas k luči na gori, ki je svetila. Tudi zaradi vas, dragi sodelavci, so mnogi videli vašo luč in se pridružili. Bili ste novodobni apostoli! Nekateri mediji so se o tem tudi razpisali, a nesrečni ljudje, kupi blata in stotine pridnih rok so bili najbolj verodostojen medij. Vesela sem, da se je med različne oblike pomoči vključila tudi cerkvena družčina, od duhovnikov do škofov. Bili smo istih misli, beseda solidarnost, beseda pomoč, nesebična ljubezen je preplavila vse vode in pomisleke.

Žal smo v tistem času kot protiutež slišali, da smo verske skupnosti, tudi s svojimi dobrodelnimi programi, »nekoristni«. Mislim, da nas to ni potlačilo, temveč je dvignilo našo samozavest in pokazalo zaklad, ki ga ima Cerkev in Karitas v naši družbi. Večkrat se vprašam, zakaj je bilo to potrebno. Če je bilo nepoznavanje našega dela, naj bo. Morda smo tudi sami krivi, ker se večkrat obnašamo, kakor da »naj ne ve levica, kaj dela desnica«. Ne zamerimo, se pa je treba zavedati, da je tudi jezik orožje, ki lahko postaja agresivnejše kot tanki in droni. V takih primerih se je treba oglasiti; ne dovolite, da drugi postavljajo vašo luč pod mernik.

Ostanimo v Njegovi ljubezni, kajti le tako nam bo Sveti Duh pomagal govoriti angelske jezike!



slovenska karitas

ja. Zelo ste me razveselili. Naslov mojega doživetja je Sonce v vrečki, in po prejetju Vaše nagrade bi lahko še zapisala, da sem ponovno prejela sonce v kuverti, ki je pokukalo iz pošiljke.

Hvala, hvala!

V življenju ni naključij! Za novo leto mi je prijateljica podarila volnene nogavice, ki jih je sama spletla iz debele ovčje volne. Ugotovila sem, da bo potrebno pod tem toplimi nogavicami obuti še ene, da me zgornje ne bodo zbadale. In sedaj jih imam! Dva sončka me grejeta in mi lepšata življenje!

Hvala tudi mladim iz youngCaritas, naj jim sveti sonce ljubezni do sočloveka in jih obdari z ljubeznijo in toplino!»

Vse zgodbe lahko preberete na spletni strani radiamziviljenje.si pod rubriko Natečaj. Vabljeni k prebiranju.

Sonce v vrečki

Milena je ena izmed mnogih starostnikov, ki jih srečujem vsak dan na poti svojega bivanja. Stanujeva v istem bloku, betonskem termitnjaku, kjer se ne poznamo in le bežen pozdrav išče toplo dlan.

Pravijo, da pije, da je malo zmešana, ker se na glas pogovarja s seboj. Ker tudi sama včasih na glas govorim s svojim srcem, jo razumem in sprejem tako, kot je. Njen prekratek plašč, narobe obrnjeno ruto, torbo z žvenketom izpraznjenih steklenic, nepovezano govorico, njeno zanemarjenost, dah po alkoholu. Življenje mi jo je nastavilo ob pravem trenutku, da sem jo lahko nekega dne povabila v svoj dom.

Ne dovolim, da se sezuje: malce na silo jo posadim na kavč. Izgubljeno se gladi po obleki. Ni pripravljena na obisk, drugače bi mi kaj prinesla. Jabolka ima, domača, in orehe. Vnukinja jih je dala.

»Ona je zdaj na domu. Sem zadovoljna, da hiša ni prazna. Kavico, da bi skuhala? Ne, ne bi, hvala! Sem jo že pila. Imam pritisk. Sem vedno žalostna. Saj veste, ta smrt. Hčerke ni več ... Umrla je, le zakaj nisem jaz? ... Ta prekleti rak!« Milena zajoka. Nepovezane besede tečejo iz neizjokanega srca. »Sama sem. Samo vnukinjo imam, a nima nikoli časa. Mi je dala telefon, da pokličem, če sem še živa. Molim, veliko molim in jokam za hčerjo ...«



Vzdihuje, stoka, toži, smrka. Žalost preplavi prostor in ji odpira pregrado srca.

Dotakne se me, da se najdem v njeni nepotešeni bolečini.

»Še robca nimam!« Svečko iz nosu obriše v rokav. Skočim po robec in ji ga stisnem v roke. Objamem jo in ji skušam vtisniti malo miru, kolikor ga zmorem v objokanem trenutku. Hlipa, še vedno smrka, se briše in opravičuje.

Tolažim jo in v zadregi razglabljam o smrti, ki ni nekaj dokončnega, izgubljenega, ampak samo prelivanje ene oblike v drugo. Smrt je kot metulj, v katerega se spremeni zapredek gosnice, ji v zmedi skušam razložiti. Milena me razume in pritruje. Ve, da je hčerka pri Bogu, da je tam nič ne boli. A kaj, ko boli njo! »Tu notri ... Boli, kako boli, če otroci umro pred starši! Bog se usmili, ni prav, ni prav!«

Roke položi na prsa in hoče iztrgati vse tisto, kar jo peče, skeli, žge, grebe in ji ne pusti dihati. »Zdaj pa bi nekaj spila, če že ponujate!« Natočim ji, da poplakne žalost.

Ko mine najhujša grenkoba, se začneva pogovarjati. Otroci iz naselja ji nagajajo. Penzija je majhna. Zobe so ji naredili, a jo žulijo. Čevlje ima pošvedrane in premočijo, a nima za nove. V hipu se spomnim. Čevlji! Pravšnje imam zanjo, gležnarje. Skoraj novi so. Vse leto jih bo lahko nosila, razen ob najhujši vročini. Vznemirjena sem od ugodja. »Dovolite, da vam jih podarim!« »Zastonj, čisto zastonj?« me nejeverno sprašuje. Položim jih v vrečko in dodam še nogavice. »Hvala, hvala!«

Zahvala me spremlja še potem, ko se posloviva.

Mrmra jo, ko pešači v šesto nadstropje. Drugo jutro, ko odprem vrata, je na kljuki obešena vrečka. Iz nje se prismejejo jabolka, orehi in opran robec. Dan je lep. Svetlobo iz vrečke povežem v sončen snop ljubezni in se z njim grejem ves dan.

koper

PRIPRAVA NA PRAZNIK JEZUSOVEGA ROJSTVA

Marjana Plesničar Jezeršek

Pred praznikom Gospodovega rojstva smo se sodelavke in sodelavci ŠK Koper zbrali na duhovni obnovi, ki je tokrat potekala v Podnanosu pod vodstvom predsednika Vipavske območne karitas, g. Tomaža Kodriča.

Gospod Tomaž je najprej daroval sveto mašo, ki je bila že začetek božične devetdnevne, nato pa je za nas pripravil tudi nekaj misli. Spregovoril je o poti, ki nas vodi od nedelje Kristusa Kralja do božičnega večera v Betlehemu. V pripravi na božič smo se želeli osebno srečati z Gospodom, a kot je poudaril g. Tomaž, smo ljudje takšni, da želimo, da bi bila ta pot pripravljena po naše, Gospod pa pride tako, kot On želi, in nas s svojim prihodom velikokrat preseneti.

Kristus pride med nas kot kralj, ki se rodi v hlevu, kot kralj, ki bo umrl na križu. Kot kralj, ki ne deluje po naših, človeških standardih. V štalici, v kateri se je znašla sveta družina, so bili najboljši pogoji za obupati nad življenjem, toda iz te štalice je prišlo upanje in odpustanje. Tako drugačna je Božja logika in tako težko se nam je prepustiti Njegovi volji.

Gotovo so se besede g. Tomaža dotaknile vseh, ki smo se zbrali na duhovni obnovi in smo praznik Jezusovega rojstva pričakali z odprtimi vrati naših domov ter naših src, da je Jezus lahko vstopil na način, kot je on želel. Hvala g. Tomažu in sodelavkam ŽK Podnanos za prijetno druženje in okusno pogostitev.



VSI SMO ANGELI Z ENIM KRILOM

Darja Leban Obid

foto: Marjana Plesničar Jezeršek

Že vrsto let se na drugo soboto v januarju iz cerkve Srca Jezusovega v Drežnici razlegajo božične pesmi. Tudi tokrat so se povabilu odzvali pevci in pevke iz kar devetih vokalnih skupin in pevskih zborov iz najrazličnejših krajev Primorske in zamejstva. Nastopili so: Mešani zbor Drežnica, Kvartet Quartos iz Kanala, Moški zbor Provox iz Renč, Vokalna skupina Flance iz Podmelca, Mešani zbor Pivka, Barski oktet iz Barda,



Planinska roža iz Kobarida, Ženski zbor Sožitje iz Podmelca in Mešani zbor Hrast iz Doberdoba.

Prostovoljni prispevki dobredelnega koncerta so bili letos namenjeni otrokom, ki so vključeni v program Škofijske karitas Koper – Posvojitev na razdaljo. Čudovit izbor božičnih pesmi, ki so se prepletale s povezovalnim besedilom, je s svojim bogatim sporočilom o miru, sreči, upanju ogrel srca poslušalcev in nas popeljal v čarobni svet zimskega večera. Verjetno si je prav vsak udeleženec koncerta želel, da bi se sporočilo pesmi Sveta noč, ki so jo pod vodstvom domačega župnika Slavka Hrasta ob soju sveč skupaj zapeli vsi zbori, iz mogočne cerkve pod Krnom razširila v domove, kjer vlada prepir, v kraje, kjer odmevajo zvoki orožja in nasilja.

Ta večer sta se povezali glasba in dobrodelnost. Povezali so se župljani, saj so v organizacijo dogodka vložili ogromno truda. In kot je pisalo na koncertnem listu, smo se povezali tudi udeleženci dogodka, kajti vsi smo angeli z enim krilom, in če hočemo poleteti, se moramo objeti. Najlepša hvala vsem: pevcem, ki ste nas s svojimi glasovi popeljali skozi božični čas, organizatorjem za pripravo dobredelnega koncerta in udeležencem za vaš dar.

DUHOVNA OBNOVA V STRUNJANU

Pavla Brec

Sodelavci Karitas se dobro zavedamo, da za svoje delo potrebujemo duhovne spodbude. Tega smo v obilju deležni pri skupnih sv. mašah in na srečanjih ob duhovni obnovi. V Strunjanu smo se na začetku letošnjega leta zbrali v soboto, 13. januarja, najprej v

cerkvi Marijinega prikazanja. Sv. mašo je vodil g. škof Jurij Bizjak, ob somaševanju duhovnikov Janeza Kavčiča, Ivana Gregorca ter Bojana Ravbarja. Sodelavke Karitas so se odzvale vabilu za branje berila in prošnji, vsi udeleženi pa smo glasove združili ob petju božičnih in drugih pesmi. Zbralo se nas je kar lepo število, tudi iz drugih, oddaljenih dekanij.

Po sv. maši se nam je prilegel topel čaj ali kava, nato smo prisluhnili g. škofu na temo: Sveti Duh – Tolažnik. Pomembno je, da smo najprej sami umirjeni, da najdemo tolažbo v sebi in zase. Tolažiti druge – kako? Največkrat je dovolj objem, brez besed, lahko samo pogled. Kakšne besede izbrati za tolaženje drugega? Ni treba veliko besed.

Gospod škof nas je potem povabil k pogovoru in sledila so razna vprašanja, na katera smo dobili zelo izčrpna pojasnila in razlage.

Ob tej priložnosti je gospod škof podelil priznanja za dolgoletno sodelovanje v Karitas kar 23-im sodelavcem v Istrski območni Karitas.

Spodbudil nas je, da vztrajamo še naprej, saj se ponujajo vedno novi izzivi in potrebe prosilcev pomoči.



Srečanje smo zaključili z druženjem ob kosilu, ki nam ga je postreglo osebje doma Stella Maris. Hvaležni smo jim za gostoljubje, rezervirali smo si že termin za naslednje leto, to je druga sobota po novem letu. Razšli smo se zadovoljni, saj se z nekaterimi nismo srečali od lanske duhovne obnove.

OB PRAZNIKU SVETIH TREH KRALJEV

Elvira Baša

Vsako leto že tradicionalno ob prazniku svetih treh kraljev obiskujemo stanovalce Doma upokojencev Gradišče. Tako smo storili tudi letos. Pri tem smo



se povezali in sodelovali: Župnijska karitas Dornberk, Društvo kmečkih žena Dornberk in Društvo upokojencev Dornberk. Naš obisk je bil namenjen prepevanju božičnih pesmi, poleg tega smo stanovalcem doma ob začetku novega leta zaželeli vse dobro in jih tudi obdarili s skromnimi darilci. Stanovalci so nas bili veseli in hvaležni, da smo jim popestrili januarski dan.

18

SREČANJE GORIŠKE OBMOČNE KARITAS

Marija Mlinar

Goriška območna Karitas že vrsto let prvo srečanje v novem letu organizira vsakokrat v eni od 19-ih župnijskih karitas. Na praznik sv. treh kraljev smo se ob 10. uri zbrali v župnijski cerkvi sv. Petra v Šempetru. Sv. mašo je daroval domači župnik g. Sašo Mugerli ob somaševanju g. Cvetka Valiča, predsednika naše območne Karitas, in s sodelovanjem diakona g. Tihomirja Busija, ravnatelja Škofijske karitas Koper.

V pridigi nas je g. župnik spodbujal in povabil, da bi ljudem, s katerimi se srečujemo in s katerimi živimo, s svojimi obiski in materialno pomočjo, predvsem pa s toplo in bodrilno besedo kakor sv. trije kralji prinašali mir in veselje.

Modri so prišli k novorojenemu Odrešeniku po blagoslov, prišli so ga molit in se mu poklonit.

Tudi mi pri delu v Karitas in v življenju nasploh potrebujemo blagoslov, ki ga deli Jezus vsakemu in vsakokrat, ko pridemo k njemu. Brez njegovega blagoslova bi bilo naše delo zgolj rutina in dolžnost, ki smo si jo zadali.



Modri so dobili blagoslov v hlevčku na Betlehemske poljanah, naš hlevček pa je v cerkvi pred tabernakljem, v molitvi, prejetanju zakramentov in nesebični pomoči ljudem v stiski.

Čim pogostejše bomo obiskovali naše jaslice in Jezusa v njih, tem večji bo njegov blagoslov in naše delo bo osvetljeno s sijajem betlehemske zvezde, ki razsvetljujejo nebo tudi takrat, ko ne vidimo izhoda ali smisla.

Po sveti maši je ravnatelj ŠK Koper podelil priznanja 40-im prostovoljcem Goriške območne karitas za več kot 20-letno aktivno služenje pomoči potrebnim.

Veliko blagoslova iz betlehemske štalice želimo vsem ljudem dobre volje!

Ljubljana

30-LETNICA ŽUPNIJSKE KARITAS DOB

Monika Vrabec

Na nedeljo Kristusa Kralja, 26. 11. 2023, je bilo v razstavnem prostoru Župnije Dob odprtje razstave ob 30-letnici delovanja Župnijske karitas Dob. Sodelavke Karitas smo z veliko vnemo in včasih s čustvenim obujanjem spominov pripravljale omenjeno razstavo. Zbrale smo več sto fotografij in predmetov, ki pričajo o našem delovanju skozi leta.

Odprtje razstave so kulturno popestrili harmonikar Martin Otrin, deklamatorica Zala Novak in medgeneracijski zbor Rožmarin. Govor ob odprtju je imel g. župnik Jure Ferlež. Sodelavke Karitas smo za to priložnost spekle obilo domačih dobrot.





Začetki Župnijske karitas Dob segajo v december leta 1993. To je tri leta po ustanovitvi Slovenske Karitas. Pobudnik dobske Karitas je bil tedanji župnik g. Vlado Pečnik. Naše poslanstvo skozi leta ostaja enako. Želimo pomagati pomoči potrebnim, predvsem pa želimo k temu spodbujati tudi ostale v naši skupnosti. Za dober namen smo tako v preteklosti spletle nešteto venčkov, vsako leto pripravile tradicionalni Martinov srečelov, če omenim le nekaj našega dela. Sodelavke Karitas smo ponosne in počaščene, da lahko sodelujemo ter pomagamo na različnih nivojih naše župnije. Želimo si dobrega sodelovanja tudi v bodoče.

BODIMO LUČ SOČLOVEKU

Alenka Petek

Škofijska karitas Ljubljana je v soboto, 6. 1. 2024, pripravila zaključek šolanja za svetovanje, ki sta ga vodila prof. dr. Stanko Gerjolj, geštalt trener in vodja izobraževanja, ter geštalt trenerka Ana Rožman. Konec leta 2023 je 128-urno izobraževanje za svetovanje zaključila že tretja skupina sodelavcev Karitas. Zaključek s podelitvijo potrdil smo začeli s sv. mašo v kapeli Teološke fakultete. Pri maši, ki jo je daroval dr. Stanko Gerjolj, so vsi prisotni aktivno sodelovali in jo sooblikovali. Šolanje je potekalo v obliki osmih izkustveno-praktičnih vikend srečanj. Izhodišče za delo na srečanjih so bile življenjske zgodbe udeležencev. Preko zgodb so odkrivali lastne omejitve, meje, iskali vire moči znotraj sebe za izhod iz stiske. Skupina z voditeljema je bila udeležencem v veliko pomoč pri oblikovanju pozitivne samopodobe, boljšem spoznavanju sebe, svojega obnašanja in ravnanja. Nudila je tudi oporo za konstruktivno razreševanje življenjskih vprašanj in dajala motivacijo pri opravljanju zadanih nalog in uresničevanju zastavljenih ciljev. Udeleženci so se naučili aktivnega poslušanja ter preko igranja vlog spoznali in videli določene momente, ki jih v odnosu običajno ne prepoznajo.

Skozi šolanje so se osebni nivoji prepletali s socialnimi, religioznimi in svetovalnimi komponentami. Vsako srečanje je vključevalo zgodbo iz Svetega pisma, dnevno dogajanje pa se je vedno zaključilo s sv. mašo, kjer so udeleženci vse svoje delo položili na oltar, se zahvalili Bogu za dobro delo ter ga prosili za pomoč pri razreševanju stvari, ki so jih še bremenile.

Na Škofijski karitas Ljubljana želimo, da bi se po župnijskih Karitas čim več prostovoljcev usposobilo za svetovalno delo z ljudmi v stiski, saj so psihosocialne stiske v zadnjem času v porastu. S šolanjem,

ki ga omogočamo sodelavcem župnijskih Karitas, želimo ponuditi možnost svetovalne pomoči na ravni župnijskih Karitas. Na terenu opazamo, da je vedno več ljudi osamljenih, imajo slabo razvito socialno mrežo, zelo težko razrešujejo osebne stiske in vzdržujejo kvalitetne odnose v družini ter zunaj nje. Slabi odnosi zelo vplivajo na njihovo fizično in psihično počutje ter na njihovo samopodobo in samozavest.

Zato smo veseli, da že ta mesec začne s šolanjem nova skupina, saj bomo le na ta način dobili dovolj usposobljenih sodelavcev za tovrstno obliko pomoči.

**19****maribor**

UPANJE ZA VSE!

Zdenka Golub

Foto: Benjamin Verdenik

27. dobrodelni koncert Karitas dekanije Ptuj in Zavrč 2023

„Upanje za vse!“ je bilo letošnje vodilo tedna Karitas, ki trajal od ponedeljka, 27. novembra, do nedelje, 3. decembra. Karitas se želi v vsakem kraju z dejavno ljubeznijo približati vsem, ki jih tare stiska, najprej materialna, nekateri živijo v slabih stanovanjskih pogojih, več kot 2000 družin so prizadele poplave, neurja, plazovi in suše. Kljub dosedanji pomoči še vedno potrebujejo pomoč. Bijejo boj z notranjimi stiskami ob velikih izgubah, ob težavah v duševnem zdravju, ob zaključevanju življenja s težko boleznijo ali osamljenostjo. Vsi kličejo po bližini in upanju. V tednu so se vrstile različne prireditve, koncerti, razstave in drugi dogodki.



30. novembra je v minoritski cerkvi sv. Petra in Pavla na Ptuju potekal že 27. dobrodelni koncert Karitas dekanije Ptuj in Zavrč. Koncert je pomagalo pripraviti veliko sodelavcev Karitas. S svojimi nastopi so ga obogatili: zasebna glasbena šola v samostanu sv. Petra in Pavla, komorni zbor Kor Markovci, instrumentalno-vokalna skupina Potepuhi, klub Halonga Cirkulane, mešani cerkveni pevski zbor sv. Vida Videm pri Ptuju, ansambel Upanje, Maja Novak, ženska vokalna skupina KD Leskovec, Tomica Banfič, kvartet Bellissimo, Nataša Trobentar Majcen in Sergej Ruprecht. Koncerta se je udeležila tudi miss Slovenije Alida Tomažič. Ob lepem petju in prekrasni glasbi je voditeljica program obogatila z verzi iz knjige 'Ko se pretaka srčna kri' izpod peresa p. Tarzicija Kolenka, dolgoletnega duhovnega voditelja Župnijske karitas in predanega karitativnega sodelavca. Svoje pesmi je ustvar-



jal med mnogimi dializami. Pesmi so samonikle, skromne, tolažilne, plemenitijo bralca in poslušalca ter lajšajo osamljenost in trpljenje.

Zbrane prispevke bo Karitas namenila za pomoč ljudem v stiski. Koncerta se je udeležilo veliko uglednih gostov. Vse navzoče je nagovoril predsednik Nadškofijske karitas Maribor Branko Maček.

Vsak član Karitas in vsak duhovnik s svojo požrtvovalnostjo, darovi in humanostjo prispeva pomemben kamenček v mozaik dobrodelnosti. Voditeljica DK Ptuj-Zavrč Nevenka Kovačič in Simon Medved povesta, da prostovoljnost, obogatena z dobrodelnostjo, gradi svet s človeškim obrazom, gradi svet, kjer je več civilizacije, ljubezni in miru, svet medsebojnega sprejemanja brez sovraštva. Neizmerna sreča je v osrečevanju drugih, ne glede na naše lastne razmere. Blagajnik Karitas ptujske in završke dekanije naddekan g. Ma-

rijan Fesel pove, da z zbranimi finančnimi sredstvi pomagajo ljudem iz materialne stiske.

Hvala minoritskemu samostanu sv. Petra in Pavla, da je omogočil izvedbo koncerta v prelepi cerkvi. Posebna zahvala velja Karitas ptujske in završke dekanije in pripravljalnemu odboru. Iskrena hvala vsem, ki so se odzvali povabilu: donatorjem, sponzorjem, nastopajočim in obiskovalcem.

NAŠE NAJVEČJE POSLANSTVO JE OBISKOVANJE OSTARELIH IN BOLNIH

Zdenka Golub

foto: Sandi Šprah

30 let delovanja Župnijske karitas Sv. Trojica – Gorca

Italijanski mislec, pesnik in pisatelj je zapisal: Ljudje smo angeli, a le z enim krilom. Da bi mogli poleteti, se moramo objeti.

Župnijska karitas Sv. Trojica je bila ustanovljena pred več kot 30 leti na pobudo pokojnega duhovnika p. Jožeta Osvalda in Stanka Vaupotiča, ki je Karitas vodil skoraj 20 let. Nato je ŽK več kot deset let vodila Marica Repinc. Karitas je nosilka krščanske dobrodelnosti, ki pa ni le naloga sodelavcev Karitas, temveč naloga in odgovornost vseh župljanov. Organizirana skupina ima le nalogo, da v župniji ali tudi izven župnije spodbuja, povezuje in ukrepa takrat, ko je potrebno. K temu delu so vabljeni vsi ljudje, ki imajo notranji čut za solidarnost in pomoč ter želijo delati dobro. Naša ŽK ima pred očmi vsakodnevne probleme ljudi, stiske starejših, bolnih in invalidov ter stiske ljudi, ki so jih prizadele nesreče. Od lanskega leta je duhovni voditelj v župniji p. Jože Petek, z voditeljico Zdenko Golub ter še 13 aktivnimi člani in prostovoljci.

Člani z deli in odnosom dobrote pomagamo, podpiramo in opogumimo človeka v stiski, da bo ob podpori nas, sodelavcev Karitas, ter vseh ljudi odpr-





peljemo do zdravnika, trgovine, lekarne in tudi do frizerja. Pomagamo jim čistiti okolico skromnih hiš, tudi notranjosti, vendar nam to le redko dovolijo. Običajno nas stiskajo za roko do konca našega obiska in obljubiti jim moramo, da bomo kmalu spet prišli.

tega srca lažje rešil stisko in probleme, s katerimi se je na življenjski poti srečal. Trudimo se imeti pozitiven pogled na življenje in nastale življenjske situacije, osnovno znanje, izkušnje in globoko vero. Sodelujemo povsod, kjer se pojavijo potrebe po pomoči, smo zagovorniki celostnega pristopa do človeka v stiski in nikakor ne smemo pozabiti na duhovne potrebe. Ne pozabljammo na molitev, kajti le Bog lahko v resnici odgovori na vse naše bivanjske potrebe in stiske.



V dobrotelnih organizacijah Karitas in Rdeči križ primanjkuje mladih, saj dela predvsem starejša generacija. Zato redno vabimo mladino iz naše župnije, da se nam pridruži, saj bodo tako koristno izpolnili svoj prosti čas in imeli priložnost spoznati delovanje dobrotelne organizacije, prav tako pa bodo občutili posebno notranje zadovoljstvo ob pomoči drugim ter empatijo, ki je današnjemu svetu tako primanjkuje.

Naša Karitas predano skrbi za naše župljane. Oblačila, ki prejememo, porazdelimo, del smo jih poslali tudi na Karitas Maribor, kjer jim oblačil primanjkuje. Delimo hrano iz EU in hrano, ki smo jo kupili. Vsako leto uredimo plačilo kosila učencem na OŠ Podlehnik. V lanskem letu je nekaj učencev iz OŠ Podlehnik preko Karitas letovalo v Portorožu. Pred začetkom šolskega leta pa učencem razdelimo nekaj šolskih potrebščin.

V času svetovne epidemije koronavirusa smo raznašali hrano od vrat do vrat in pomagali bolnim do zdravil in zdravnika. Oskrbovali smo bolno in ostarelo ženo, ki je zaradi zdravljenja hčere ostala nekaj mesecev sama v hiši. V času množičnih migracij smo sodelovali in pomagali beguncem na meji v Gruškovju. Pripravili smo dobrotelni koncert in zbrana sredstva namenili mladi domači družini, ki je pogorela.

Ob vseh večjih praznikih obiščemo naše župljane v domovih za ostarele. Naše največje poslanstvo je obiskovanje ostarelih in bolnih po naši haloški župniji. Prinašamo jim le skromne darove, toda vsi so nas veseli, predvsem našega obiska. Z avtomobilom jim

Udeležujemo se mesečnih srečanj na dekanjski ravni in izobraževanj, kjer si tudi člani Karitas naberejo novih duhovnih moči za nadaljnje delo. S sv. mašo se spomnimo na naše pokojne sodelavce Karitas.

V mesecu novembru, ki je zapisan dobrotelnosti, smo tudi pri nas praznovali 30 let delovanja Karitas. Mašo je daroval provincial slovenske province p. Milan Kos v somaševanju z domačim župnikom p. Jožetom Petkom. Sodeloval je domači mešani cerkveni zbor. Ob koncu smo imeli kratek program, kjer so zapeli Jablovški ljudski pevci, navzoče sta nagovorila župan mag. Sebastian Toplak ter prvi predsednik ŽK Stanko Vaupotič, nato je generalni tajnik Nadškofijske karitas Maribor Darko Bračun podelil zahvale in priznanja vsem sodelavcem Karitas. Dan smo zaključili ob prijetnem druženju, zakuski in pogovoru.

ново mesto

SVETI TRIJE KRALJI

Tamara Dvornik

December je mesec, ko si dobri možje podajajo kljuko naših domov. Praznično razpoloženje je nalezljivo, vsi komaj čakamo pravilne praznike in prihod novega leta. To je tisti mesec v letu, ko še tako nevešči slaščičarji vsaj približno pričarujemo domače piškote in s kislim nasmehom vedro naznanimo, da bodo nasle-





dnji piškoti še lepši in boljši, predvsem pa manj črni. Vse to odtehta pomoč malih rok, zaradi katerih končni izdelek na koncu sploh ni tako več pomemben in se zažgane specialitete ne voja, saj je tisti dim okoli nas veliko bolj zanimiv. Ravno te male roke z velikim žarom v očeh pričakujejo dobre može. Komaj čakajo njihov prihod, pa čeprav so od njih na koncu deležni le toplega objema.

Na Škofijski karitas Novo mesto si nismo želeli še bolj natrpati urnika s prihodi decembrskih mož. Počakali smo na januar. Na tisti mesec v letu, ko že pozabimo na pravljično praznovanje rojstnega dne našega Zveličarja in ko ne tako večši slaščičarji porinemo mo-



delčke za peko piškotov tja daleč v zadnji kot omare. V naše prostore smo povabili babice, dedke, mamice in očke, da si pridejo skupaj z otroki ogledat lutkovno predstavo ter dobijo darilo od treh modrih. Naša mlada Karitas je izdelala lutke, sceno ter pripravila igro Babuška in trije sveti kralji. Igra nas nagovori, da življenje ni samo delo in hitenje, temveč je pomemben čas, ko se ustavimo, poveselimo. Otroci so z velikimi očmi spremljali igro in z odprtimi rokami vzeli darilo.

Naše obhajanje prazničnih dni smo malce podaljšali in razširili na mesec januar. Najbolj pa nam je bilo všeč to, da smo babicam in dedkom omogočili malo drugačno druženje z njihovimi vnuki.

UTRINKI IZ MIRNE PEČI

Darja Kastelic

Foto: Štefka Žagar



Kandidati za prejem zakramenta svete birme se pripravljajo na to tudi tako, da skupaj s prostovoljci Župnijske karitas Mirna peč obiščejo krajanke in tiste domačine, ki zdaj stanujejo v bližnjem Domu starejših občanov. Nikoli ne gre brez solz, toda to so solze sreče, presenečenja in prebujenih spominov.



Foto: Franci Ramovš

Na občinskem prednovoletnem druženju s stojnicami in skupino Čuki je s svojo stojnico sodelovala tudi Karitas. Razdelili smo promocijski material, rabljene dobro ohranjene knjižice in družabne igre. Za prostovoljne prispevke pa smo se zahvalili z izdelki, ki smo jih izdelali sami: kruh, piškoti, novoletni okras, angelčki, verižice, zapestnice, predpražniki, šopki s suhim cvetjem in drugo. Lepo je videti, ko dobrodelnost spodbudi dobrodelnost.



NAGRADNA KRIŽANKA

februar

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 2. 2024 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.

				KAMERUNSKI NOGOMETAŠ SAMUEL	GREGOR ERJAVEC	GESLO				AMERIŠKA ROŽA Z BELIMI CVETOV	ZNANI LJUDSKI SLIKAR BOB
	ITALJANSKA ZNAMKA ČEVLIJ	PRIKLJUČEK ZA TRAKTOR	JAJCE ANGLEŠKO				MALTEŠKI PISEC IMMANUEL	ERNA RUDNIČKI		LOJZE RAJK	
PETRA BRUN			TOPLICE FILMSKA IGRALKA (ČRNA JADRA)						MODEL AVT. ZNAMKE PROTON	ANA OBLAK NASLOV FILMA REŽ. PETER FLINTH (2007)	
AGENCIJA REP. SLOVENIJE ZA OKOLJE					ADRIA...						
MAST					DINO FURLAN PODLAGA ZA MATERIAL (MNOŽ.)			ŽENSKO IME ALEŠ ROZMAN			
ON IN ...				POSLOVNI PROSTOR VRSTA JELENA							
GLASBENI ZAPIS										ROK AŽNOH	OSEBA Z VEČRASNI PREDNIKI (IZ COROTONO)
		DIRKALNI AVTOMOBIL PRIHODEK							DEL POSODE MAJHEN STOLP		
	GLASBENO DELO						OČKA, OČI	MESTO V DRŽAVI MAINE PREDSTAVNIKI DRUŽINE OS			
	ROBERT REDFORD HIŠNI PROSTOR			TOPLI SENDVIČ KRIPTOVAL. VOTE COIN					TILEN RTAČ SLOVENSKA KOMEDIJA		
ZADNJI DAN											
STAN IN ...					MIZAR JEDRO, IZVIR						NINA VALIČ
JEDRO, BIT							ZNAMKA TISKALNIKOV OTON ŽARN				
RIMSKI POZDRAV				ZNANI BULGARSKI PLEZALEC							
				PREBIVALEC BREŽIC							

23

Geslo januarske nagradne križanke: DIALOG, POT DO MIRU

Nagrajenci: 1. nagrada: Jožica Bromš, Gorišnica
2. nagrada: Marinka Gomiršek, Kamnik
3. nagrada: Karmen Sovič, Kresnice

Nagrade: 1. nagrada: knjiga

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: nogavice youngCaritas



»Danes smo se naučili veliko novih slovenskih besed 😊«

Mladi iz Venezuele in mladi iz Slovenije pri druženju in učenju slovenščine v centru Mlade Karitas v Ljubljani.



Voditelji Biserov so že z mislimi in načrti na morju in vabijo vse mlade, da se jim pridružijo na Počitnicah Biserov 2024. Prijave bodo odprte na strani <https://youngcaritas.si/pocitnice-biserv/>



Dijaki, učenci, otroci iz vrtca, učitelji in profesorji v Zavodu sv. Stanislava so v letošnji adventni akciji prinesli upanje v domove, ki so bile v poletnih dneh polne blata, vode in mulja. Hvala iz srca, da smo lahko še naprej blizu ljudem v stiski.



Mladi povezani v youngCaritas so pogumno vstopili v novo leto in si začrtali veliko smelih izziv, ki jih želijo uresničiti.



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