

žarek dobrote

5/XXII
maj
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Pokloni zvezek

KARITAS 30+

4 ••• Grešnike svariti

VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Duševno zdravje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Slovo od umrlega

TO MORAMO VEDETI

7 ••• Podpora in sprejemanje bolnega človeka

8 ••• Vsako leto kasneje, ko otrok poskusi alkohol,
je naložba v njegove možgane

KARITAS MLADIH

9 ••• Vikend Mlade Karitas Koper v Strunjanu

10 ••• Teden družine v Bovcu

10 ••• Od ideje do projekta

NA OBISKU

11 ••• Predati navdušenje

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

12 ••• Dan za sprememb

13 ••• Pomoč v hrani

13 ••• Potrpežljivost – bistveni vitamin

14 ••• Sveti Duh prežene strah, razsvetli pot, tolaži
in podpira med nasprotovanji

CELJE

15 ••• Dogodek z dobrodelno noto

KOPER

15 ••• Meje, območje stika, in ne ločitve

16 ••• V slovo Marjanu Geržini

16 ••• Zdravila za Ukrajino

16 ••• Vsako srečanje je blagoslov

17 ••• Mozaik dobrote

18 ••• Prinašamo mir od zahoda do vzhoda

LJUBLJANA

18 ••• V ljubezni ni strahu,
temveč popolna ljubezen prežene strah

MARIBOR

19 ••• Plenum 2024 v mariborski nadškofiji

MURSKA SOBOTA

20 ••• Ob 10. obletnici Lazarjevega doma


POROČILO MREŽE KARITAS

21 ••• Ljubljana

21 ••• Poročilo o dejavnosti mreže Karitas v letu 2023

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Arhiv DMC Cerklje •

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 • 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



56
ROMANJE
BOLNIKOV, INVALIDOV IN
OSTARELIH NA BREZJE
SOBOTA 15. JUNIJ 2024
MAŠA OB 10. URL
PRED MAŠO JE SKUPNA
MOLITEV ROŽNEGA VENCA IN
PRILOŽNOST ZA SPOVED.
ROMANJE VODI LJUBLJANSKI
NADSKOF METROPOLIT
MSGR. STANISLAV ŽORE
ognišče
Karitas

Kot pravi Sveto pismo, »potrpežljiv človek je boljši kakor junak« (Prg 16,32). Vendar moramo biti pošteni: pogosto nam manjka potrpežljivosti. V vsakdanjem življenju smo nepotrpežljivi, vsi. Potrpežljivost potrebujemo kot »bistveni vitamin«, da bi šli naprej, a nagonsko izgubimo potrpljenje in na zlo odgovorimo z zlom: težko je ostati miren, obvladati nagon, zadržati grde odgovore, ublažiti prepire in konflikte v družini, na delu ali v krščanski skupnosti. Takoj pride odgovor, ne zmoremo biti potrpežljivi.

papež Frančišek,
več na: <https://www.vaticannews.va/sl/papez/news/2024-03/kateheza-o-potrpeznosti-bistveni-vitamin-kristjana.html>
vir: Vatican News



Pokloni zvezek

karitas danes & jutri



Foto: Tatjana Splichal

Jana Flajs

Na Slovenski karitas smo letos že 16. leto zapored povabili **vse vrtce in osnovne šole** k podpori in sodelovanju v **akciji Pokloni zvezek**, ki bo potekala maja in junija.

Z akcijo želimo zbrati čim več novih velikih črtanih zvezkov za 13.000 socialno ogroženih otrok, ki jim bo Karitas poleti pomagala s šolskimi potrebščinami. Tudi letos še dodatno spodbujamo in vabimo k sodelovanju vse veroučence in mladinske skupine, da zbirajo zvezke za sovrstnike v stiski.

Otroci, ki bodo zvezek podarili, bodo prejeli razglednico, na katero bodo lahko zapisali misel, pozdrav in/ali narisali tudi risbo za skritega prijatelja v stiski.

Akciji Pokloni zvezek se že šesto leto zapored z nakupom zvezka po polovični ceni pridružuje tudi podjetje Acron, d. o. o., z vsemi poslovalnicami Bags&More in Office&More po Sloveniji.

V akciji Pokloni zvezek je v preteklem šolskem letu 2022/23 sodelovalo **264 osnovnih šol in 129 vrtcev**, kjer je bilo skupaj zbranih **več kot 33.000 zvezkov**, še **več kot 26.000 zvezkov** pa je bilo zbranih v poslovalnicah Office&More in Bags&More.

Več o akciji najdete na www.karitas.si/pokloni-zvezek.

Zapisi srčnih misli iz preteklih razglednic, ki so bile vstavejene v darovani zvezek



Iskrena hvala vsem mentorjem za dosedanje pomoč in spodbudo otrok k solidarnosti. **Najlepša hvala** sodelavcem Karitas, ki ste in boste obiskali sodelujoče šole in vrtce, prevzemali zbrane zvezke ter jih razdelili med otroke, ki jim jih starši zaradi različnih stisk težko kupijo.

Za sodelovanje veroučnih in mladinskih skupin za prejem gradiva (razglednic in plakatov) pišite na e-naslov: jana.flajs@karitas.si.



karitas 30+

GREŠNIKE SVARITI

Mislim na sedem dejanj, ki izražajo Božje usmiljenje in so namenjena pomoči drugim. Vseh sedem del usmiljenja nas spodbuja k sočutju, ljubezni in skrbi za druge ter k aktivnemu življenju krščanske vere. Prvo od njih so poimenovali: grešnike svariti. To pomeni, da opozarjamo na greh in spodbujamo k spreobrnjenju. Ne gre za obsojanje, temveč za ljubeče opominjanje. Svariti iz ljubezni pomeni opozarjati, vendar to storiti iz sočutja, razumevanja in ljubezni. Gre za dejanje, ki temelji na želji po duhovnem napredku in blaginji, ne pa na obsojanju ali kritiziranju. Ko svarimo iz ljubezni, to počnemo z namenom, da bi pomagali bližnjim, ne, da bi jih prizadeli ali ponižali. To je izraz naše skrbi za druge in želje po njihovem dobrem počutju.

V Svetem pismu najdemo številne primere, ki združujejo ljubezen in svarjenje. Eno od najbolj znanih besedil je: *»Ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva, ljubezen ni nevoščljiva, se ne ponaša, se ne napihuje, ni brezobzirna, ne išče svojega, se ne pusti razdražiti, ne misli hudega, se ne veseli krivice, veseli pa se resnice. Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane. Ljubezen nikoli ne mine«* (1 Kor 13,4-8a).

Ljubezen in svarjenje sta lastnosti, ki ju lahko združimo v vsakdanjem življenju, da bi ustvarili bolj sočutno in razumevajoče okolje. Bodimo pozorni na nekaj stvari:

Sočutno svarjenje: Namesto da bi druge obsojali ali kritizirali, jih opozorimo s spoštovanjem in ljubeznijo. Poudarimo, da nas skrbi zanje in da želimo njihovo dobro. To lahko storimo na nevsiljiv način, ki ne prizadene njihovega dostojanstva.

Aktivna poslušnost: Ljubezen vključuje tudi poslušanje. Ko druge svarimo, se prepričajmo, da smo pozorni na občutke in potrebe. Morda bomo odkrili, da so njihovi dvomi ali napake posledica stisk ali neznanja.

Odpustiti iz ljubezni: Ko svarimo, se spomnimo, da smo vsi ljudje in da delamo napake. Namesto da bi se maščevali ali zamerili, se trudimo odpustiti. Odpustičanje je izraz ljubezni do sebe in drugih.

Ponuditi pomoč: Namesto da bi samo opozarjali, se vprašajmo, kako lahko pomagamo. Morda lahko ponudimo nasvet, podporo ali praktično pomoč. To je dejanje ljubezni in sočutja.

Rok Metličar

»Zanesljiva je tale beseda in vredna popolnega sprejetja: Kristus Jezus je zato prišel v svet, da bi rešil grešnike, med temi pa sem prvi jaz.« (1 Tim 1,15)

Ob duhovnih delih usmiljenja se zavedamo, da smo le posredniki, struga, po kateri teče milost, ki jo Gospod daje vsakemu človeku.

V preteklem letu smo bili priče, kako se je ob poplavah pokazala resničnost narave, ko so se struge rek, ki niso bile očiščene že desetletja, maščevale ob vodni ujmi. Večkrat so ljudje ponavljali, da so bile vzrok tako obsežnih poplav prav neočiščene struge in obvodna območja. Ravno tako bi lahko rekli, da je tudi človek, ki pusti zaraščene svoje struge, poplavljen z vsemi mogočimi smetmi, težavami.

Pri svetovanju in spremljanju ljudi, ki so naleteli na težave, preizkušnje v medosebnih odnosih, ko se je struga njihove notranjosti na nek način zamašila in ne dopušča, da bi Božja milost tekla, se vedno znova čudim, kako Gospod daje možnost, da smo pomočniki: z Njegovo milostjo čistimo struge, da lahko ljudje začutijo, da jih ima Gospod rad. Pomagamo jim pomagamo uvideti, katere navlake v medosebnih odnosih povzročajo zamašenost struge njihovega srca.

Pri tem vidim veliko vlogo Karitas, saj že dolgo vrši telesna dela usmiljenja. V današnjem času pa je velika potreba po duhovnih delih usmiljenja, da bi ljudem prinašala Luč in lajšala stisko, bodisi v osamljenosti, zgrešenosti poti, iskanju smisla, pomoči pri medosebnih odnosih (partnerskih, družinskih ...).

Ob svetovanju se vedno v duhu na nek način priklonim človeku, ki je pred menoj, in ga poslušam, ga izročim Njemu, ki je prvi in edini Zdravnik, potem pa poskušam v poslušanju njegove zgodbe, ko se zamašijo struge notranjosti, skupaj z njim iskati pravo sredstvo ali način, da bi se odstranile obloge, ki jih je nanoslo življenje.

Ana Rožman

Varujmo življenje

DUŠEVNO ZDRAVJE

zbrala: Helena Zevnik Rozman

vir: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>

Duševno zdravje je mnogo več kot zgolj odsotnost duševnih bolezni in motenj. Duševno zdravje omogoča ljudem, da doživljajo življenje kot smiselno, da so ustvarjalni in aktivni, da sprejemajo samega sebe in svoja čustva, da čutijo pripadnost družbi, v kateri živijo, in prispevajo k njenemu razvoju in napredku. Dobro duševno zdravje posameznika opisujemo s prisotnostjo doživljanj, zaznav in čustev, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, odnosi z drugimi ljudmi, vsakodnevno delo in sposobnost posameznika, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi in težavami.

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot *»stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spopri-*



jema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost».¹

Kaj lahko storimo, da zavarujemo in okrepimo duševno zdravje?

Na duševno zdravje vplivajo številni dejavniki, od značilnosti posameznika, njegovih odnosov z drugimi osebami, značilnosti okolja in širše družbe, v kateri živimo. Te dejavnike lahko prepoznamo v okoljih, kjer se učimo, delamo in preživljamo prosti čas, ter v odnosih, ki jih vzdržujemo s člani svoje družine, sosedi, sodelavci, sošolci ali sokrajani.

Na nekatere dejavnike lažje vplivamo kot na druge.

Dejavniki, na katere ne moremo vplivati, so demografski in okoljski:

- naš genski zapis in
- pojav obsežne naravne nesreče ali pandemije, ki nenadoma ohromi celotno družbo, imata velik vpliv na duševno zdravje.

Dejavniki, na katere lahko vplivamo, so:

- dejavniki skupnosti, kot npr. dostopnost stanovanj, varno okolje, rekreacijske površine:
Telesna aktivnost je izjemno pomembna. Že kratek sprehod lahko dvigne razpoloženje in izboljša počutje, redna telesna aktivnost pa krepi našo samopodobo in pomaga pri spoprijemanju s stresom. Čeprav na prvi pogled to morda ni očitno, je telesna dejavnost pomemben način varovanja in krepitev duševnega zdravja.
- dejavnosti, ki povečujejo socialno vključenost, in aktivnosti usmerjene v zmanjševanje pojavnosti nasilja in diskriminacij:

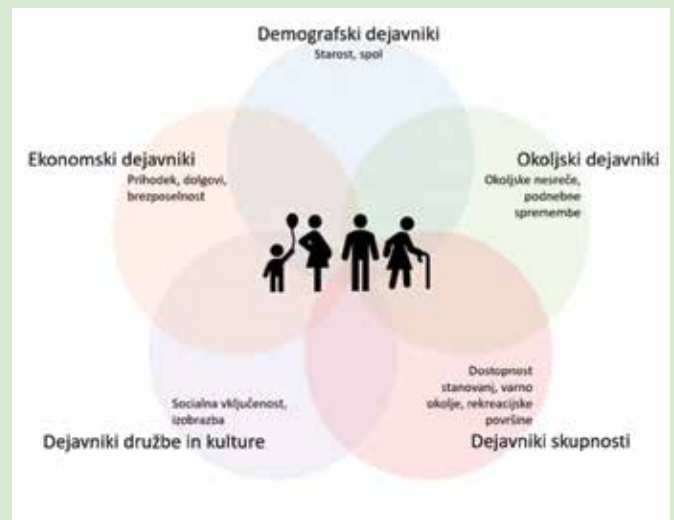
Prostovoljstvo, spodbujanje umetniškega udejstvovanja in medgeneracijskega povezovanja ugodno vplivajo na duševno zdravje.

Čeprav je breme duševnih motenj, ki nastanejo ali pa se poslabšajo zaradi nasilja, težavno opredeliti, obstaja dovolj dokazov o učinkovitosti ukrepov, kot so izobraževanja in kampanje ozaveščanja o duševnih težavah, motnjah, nasilju, programi za povzročitelje nasilja, programi za preprečevanje diskriminacije, stigmatizacije in trpinčenja, ki pomagajo pri zmanjševanju nepravilnih neenakosti v zdravju, kar predstavlja še posebej dragoceno dodano vrednost.

- ekonomski dejavniki:

Aktivnosti, usmerjene v zagotavljanje dostopa do izpolnjujočega dela, so izjemno pomemben del. Poleg dostojne plače nam delo nudi možnost za osebno rast, krepi avtonomijo posameznika in občutek prispevanja k skupnemu dobremu. Po drugi strani pa je finančna varnost, ki nam jo zagotavlja plačano delo, že sama po sebi prepoznana kot temelj zdravega življenjskega sloga in posledično tudi dobrega zdravja.

Med učinkovite ukrepe, ki povečujejo dostop do dela, štejemo programe dodatnega izobraževanja in opismenjevanja z različnih področij. V trenutnih časih velja poleg zdravstvene pismenosti in pismenosti o duševnem zdravju izpostaviti predvsem digitalno pismenost. K varovanju in krepitev duševnega zdravja učinkovito prispevajo tudi programi, ki so neposredno povezani s trgom dela in ciljajo na hitrejše zaposlovanje mladih odraslih, ter programi za odrasle, ki naslavlajo vračanje na delo po dolgotrajni bolniški odsotnosti ali obdobju brezposelnosti.



Skupine družbenih dejavnikov duševnega zdravja²

¹ World Health Organization. *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.* (World Health Organization, 2001).

² Lund, C. et al. *Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews.* *Lancet Psychiatry* 5, 357–369 (2018).

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

V okviru programa **BLIZU – psihosocialno svetovanje, informiranje in usmerjanje oseb v duševni stiski** delujejo svetovalnice Karitas v:

Ljubljani (PON–PET, 8h–14h, kontakt 051 555 557),

Celju (TOR, SRE, PET: 9h–12h, kontakt 051 278 481, 051 658 144),

Rečici ob Savinji (enkrat tedensko),

Novem mestu (PON–PET, 9h–12h, kontakt 040 862 303) in **spletna svetovalnica eSOS** (www.karitas.si/esos).

Izvajamo tudi terensko psihosocialno pomoč na območju Savinjske doline ter strokovno moderirana skupinska srečanja v lokalnem okolju.

Za podrobnejše informacije smo dosegljivi na telefonski številki **051 555 557**.

Več najdete tudi na spletni strani www.karitas.si, program Blizu.

Program Blizu izvaja Slovenska karitas in je razvojni socialnovarstveni program, sofinanciran s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Slovo od umrlega

6

Foto: Andrej Pavlin

Povzeto iz zloženek: Formalni postopki ob smrti bližnjega in Otrok ob hudo bolnem; projekt Metulj; <https://www.paliativna-oskrba.si/>; založnika: Slovensko združenje paliativne medicine SZPHO in Onkološki inštitut Ljubljana.

Ni enega samega načina, kako odreagiramo ob smrti bližnjega – vsak odreagira na svoj način. Pojavila se bodo različna čustva in občutki, odreagiramo pa lahko tudi telesno in vedenjsko. Lahko boste v šoku ali otopeli, morda boste imeli občutek, da se vse skupaj ne dogaja vam – da so to le sanje, iz katerih se boste zbudili. Morda boste celo občutili olajšanje, da je vaš bližnji umrl. Ne bojte se, če bodo vaša čustva in misli v tem času drugačna, kot pričakujete sedaj. Na smrt bližnjega nikoli nismo povsem pripravljeni, tudi če je izguba pričakovana. Ravno občutek olajšanja lahko ljudje razumemo napačno, kot da nismo imeli radi te osebe.

Pogosto je lažje, če ob umrlem niste sami, ampak je z vami nekdo, ki vam je v oporo. To je lahko sorodnik, prijatelj, zdravstveni delavec ali duhovnik. Prav tako ste lahko vi dobra opora nekemu bližnjemu in mu pomagata. Vendar se je pri tem treba zavedati, da imajo žalujoči do svojih bližnjih (sorodniki, prijatelji, sodelavci, sosedje, sošolci, člani različnih društev oz. interesnih skupin ...) različna pričakovanja. Nekateri si želijo pomoči in pogovora z bližnjimi, drugi le bližino točno določene osebe, spet tretji pa, da jih bližnji pustijo na miru in da svojo stisko predelajo sami. Zato vedno pristopamo z velikim občutkom, da teh oseb ne ranimo še bolj.

Za slovo od umrlega si vzemite toliko časa, kot ga potrebujete. Pomembno je, da naredite tisto, kar čutite in kar je prav za vas. Ne razmišljajte o tem, da je treba karkoli nujno napraviti ali da morate hiteti oziroma na se ozirati na to, kaj bodo rekli drugi.

Kadar bližnji umre doma, vam z urejanjem formalnosti ni treba hiteti, vzemite si čas. V gosto naseljenem področju o smrti obvestite zdravnika oz. pristojno mrliško pregledno službo najpozneje v 12 urah, drugje najpozneje v 24 urah. Če je smrt nastopila ponoči, lahko z obveščanjem počakate do jutra, če vam

prisotnost pokojnika ne povzroča stiske. Ta čas lahko izkoristite, da se od pokojnika v miru poslovite.

Kadar bližnji umre v bolnišnici ali domu za starejše in če ste bili določeni za osebo, ki prejme informacije glede zdravstvenega stanja bolnika, vas bo zdravnik obvestil o njegovi smrti. V primeru, da ob smrti ne boste prisotni ob bolniku, vas bodo zdravnik ali osebje doma za starejše poklicali po telefonu ali pa vam poslali telegram. Ob smrti bolnika se zdravnik odloči, ali je potrebna obdukcija. Če se bo odločil za odstop od obdukcije, vas bo vprašal, ali se z odločitvijo strinjate. Umrli mora biti na bolnišničnem oddelku še dve uri po ugotovljeni smrti.

Če boste čutili, da bi svojega bližnjega radi videli in se od njega še enkrat poslovili, se za to možnost dogovorite tako v bolnišnici kot tudi v domu za starejše. Vse to lahko pomaga v kasnejšem procesu žalovanja.

Pogreb predstavlja zadnje slovo od umrlega. Ne le najbližjim, ampak tudi širši družbeni skupnosti – vsem, ki se želijo posloviti od umrlega, žalujoči pa se lahko odločite, da pogreb izvedete v ožjem družinskem krogu. Pogreb je lažje organizirati, če poznate želje pokojnega, zato je priporočljivo, da se pred smrtjo o tem pogovorite.

V tem obdobju so žalujoči zelo ranljivi, nekateri so v stanju šoka. V tem času imajo največ opore svojih bližnjih v primerjavi z meseci, ki sledijo. Nekateri žalujoči so v tem obdobju tako ranljivi, da potrebujejo pomoč drugih pri organizaciji in izvedbi pogreba. Žalujočim je pomembno, kdo vse pride na pogreb, to si zelo zapomnijo in o tem kasneje premišljujejo.

Pomembno je razmisliti tudi o tem, na kakšen način se bodo od umrlega poslovili otroci. Otroku jasno razložite, da za smrt bližnjega nikakor ni kriv on (zlasti v obdobju 4–6 let otroci mislijo, da lahko s svojimi močmi vplivajo na to, da se pripeti smrt). Razložite otroku, kako poteka obred pogreba, in mu dovolite, da se odloči, ali se ga bo udeležil ali ne; kakorkoli se odloči, ga v njegovi odločitvi podprite. Če se odloči, da ne bo šel na pogreb, mu omogočite drug način, da se posloviti (npr. pisanje pisem, kakšen drug ritual).

**to moramo vedeti****PODPORA IN SPREJEMANJE
BOLNEGA ČLOVEKA**

zbrala: Alenka Petek

Povzetek predavanja prof. dr. Maje Rus Makovec o pomenu medsebojne človeške povezanosti. Predavanje je potekalo 4. 4. 2024, v sklopu četrtkovih izobraževalnih večerov v Cerknici.

Vsi naši odnosi so odsev prvega odnosa, ki smo ga imeli s svojimi starši. O tem govori teorija o navezanosti, ki jo je razvil J. Bowlby. Teorija temelji na eksperimentu, v katerem so v sobi zbrali mame in njihove otroke. Mame so nato prosili, naj stopijo iz sobe in pustijo otroke same z raziskovalci. Nekateri otroci so se odzvali z jokom, drugi ne. Njihov odziv je postal znan kot tip navezanosti, teorijo pa so kasneje razširili še na druge medosebne odnose, ki nas spremljajo v življenju.

Varna čustvena navezanost med otrokom in staršem je izrednega pomena za otrokovo življenje. Način navezanosti se najbolj oblikuje v trenutkih, ko je otrok v stiski in pri starših išče oporo ter varno zatočišče. Šele ko se otrok lahko ob staršu pomiri, varno vstopa v svet in odnose z drugimi ljudmi. Vse se torej začne pri starših in pri tem, koliko so se sposobni uglasiti z otrokom in kaj otrok v danem trenutku potrebuje. Ljudje z varnim tipom navezanosti so samozavestni, neuspah jih ne potre, saj so se kot otroci počutili podprte in varne. Imeli so stabilen in varen odnos s starši. Kot odrasli sklepajo zdrave in pozitivne odnose. So samozavestni, imajo občutek lastne vrednosti in močne temelje za samospoštovanje, saj so bili že od otroštva opremljeni z orodji za premagovanje slabih trenutkov.

Otroci, ki so razvili **izogibajoč tip navezanosti**, se zdijo samozavestni in samozadostni, vendar so čustveno zaprti. Ne marajo kazati svojih čustev in ne sprejemajo ranljivosti ali čustvene intimnosti, kar izvirja iz pomanjkanja čustvene povezave s starši. Starša sta bila čustveno nedosegljiva ali pa sta se na otrokovo izražanje čustev odzvala z malodušjem. Ljudje z

izogibajočim se načinom navezanosti kot odrasli ohranjajo čustveno distanco do drugih in se izogibajo situacijam, kjer bi lahko bili čustveno ogroženi. Nikoli se ne odprejo drugim, in posledično jim ne uspe ustvariti globokih povezav.

Razdvojen ali zaskrbljen tip navezanosti izhaja iz nedoslednosti staršev pri odgovarjanju na otrokove potrebe. Ko otrok joka, ga starši potolažijo. Naslednjič, ko zajoka, pa otroka starši ne potolažijo, ampak ga pustijo, da se pomiri sam. Tako kot prvič je tudi drugič otrok pričakoval pomoč staršev, in ker je ni dobil, je postal zmeden. Ta nejasnost ustvarja zaskrbljen stil navezanosti, saj odnos niha iz ene skrajnosti v drugo. Ljudje z zaskrbljenim stilom navezanosti kot odrasli pogosto dvomijo o svojih odnosih. Doživljajo veliko negotovosti in iščejo nenehno zagotovilo in potrditev. Imajo nizko samopodobo in močno notranjo kritiko. Poleg pogostih dvomov jih je strah tudi zavrnitve.

Otroci, ki so razvili **neorganiziran tip navezanosti**, so odraščali v nasilnem in krutem domu. Ta tip je prisoten pri ljudeh, ki so bili močno travmatizirani. Odraščanje v nestabilnem okolju lahko pomembno vpliva na človekove odnose. Otroci se počutijo ločene od svojih staršev, ko pa so bili v stiku z njimi, so občutili stres. Naučili so se, da jim ne smejo zaupati. To so kasneje prenesli tudi na druge ljudi. Kot odrasli so hladni in distancirani. Partnerja odrivajo stran, a hkrati želijo biti z njimi.

Povezanost je tudi v odrasli dobi izredno pomembna, še posebej za starejše, bolne in ranljive osebe. Povezovalno in skrbniško vedenje starejšega ranljivega človeka pomirja in ga rešuje pred stresom in strahom. Pomoč družine in prijateljev ter empatičnost mu daje vir moči. Zato je zelo pomembno, kakšen tip navezanosti se je pri nas razvil v otroških letih.

Pomembno je, da prepoznamo, kdaj je oseba v stiski, a da se ne počutimo v stiski hkrati z njo. Bolečina uporabnikov nas ne sme preplaviti. Ločiti moramo, kaj je naše breme in kaj je tisto, kar si nalagamo od drugih. Naučiti se moramo sprostiti, regenerirati, si nabrati novih moči, poskrbeti zase. Tako bomo tudi lažje skrbeli za druge. Ko smo depresivni, obupani, se nas drugi izo-

gibajo. Tudi mi bežimo od ljudi, ki so črnogledi, polni negativne energije in kritičnosti.

Pri odnosih s starejšimi je zelo pomembna tudi empatija ter da znamo prepoznati izraze obraza in telesno govoro. Poskusimo se vživeti v drug osebo. Bodimo sposobni





obuti čevlje drugega, ob čemer ne smemo zanemariti svojega lastnega pogleda na svet.

Postanimo pomočniki ljudem, ki jim je težko, a hkrati bodimo pozorni na meje, svojo utrujenost, stres, da bomo lahko zdržali v vlogi pomočnika in se proti regenerirali.

Naša družba vse bolj postaja družba starih. Poskrbimo, da se stari ne bodo počutili odveč, ne odrecimo se humanosti in pomoči najranljivejšim in najšibkejšim med nami ter omogočimo starim dostojno naravno smrt.

Veliko ljudi težko spremlja nekoga, ki trpi. Želijo si, da čim prej mine, izogibajo se pogovoru, so zmedeni, ne vedo, kakšna je njihova vloga pri spremljanju, preveč občutijo tujo bolečino.

Paliativna oskrba je pri nas še v povojih. Vendar je kljub temu pri nas že mogoče ustrezno lajšati bolečine in umirajočim omogočiti naravno smrt brez velikega trpljenja, ki se ga mnogi ljudje bojijo.

Strokovnjaki, ki delujejo na področju duševnega zdravja, so zelo zaskrbljeni zaradi predloga Zakona o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja oziroma pri samomoru. Eden temeljnih argumentov predlagateljev Zakona je svoboda odločanja za dostojanstveno smrt. Področje duševnega zdravja namreč razume samomor kot enega največjih problemov in strokovni trud se usmerja ravno v to, da bi pomagali ljudem, ki so samomorilno ogroženi, da ta svoja težka doživljanja presežejo. Starejši ljudje v Sloveniji so dvakrat bolj ogroženi glede samomora kot starejši v EU. Nekateri starejši ne želijo biti v breme svojcem, zato se jim zdi odločitev za evtanazijo sprejemljiva.

Kot posamezniki in kot družba moramo poskrbeti za dostojanstvo človeka s tem, da smo ob bolnem, umirajočem človeku, da smrti ne tabuiziramo ter za človeka dostojno poskrbimo vse do njegove naravne smrti.

VSAKO LETO KASNEJE, KO OTROK POSKUSI ALKOHOL, JE NALOŽBA V NJEGOVE MOŽGANE

Ob zaključku akcije '40 dni brez alkohola' je konec marca v knjižnici Bežigrad potekala okrogla miza z naslovom: »Vir veselja in povezanosti – vzgajam z zgledom«. Na njej je sodelovala tudi dr. Tina Bregant, dr. med., specialistka pediatrije ter fizikalne in rehabilitacijske medicine, nevroznanstvenica, in pojasnila vpliv alkohola na možgane. Z vami delimo nekaj njenih misli.

Alkohol je močna, potentna molekula, hkrati pa tako majhna, da prehaja povsod. Skozi membrano iz prebavnega sistema vstopi v kri in iz krvi do možganov, do likvorja. Čeprav so naši možgani obdani s posebno pregrado, alkohol vseeno prehaja do njih. Na primer, če se kdo zelo napije alkohola in ima potem težave z ravnotežjem, je to posledica dejstva, da se je količina likvorja v srednjem ušesu zelo razredčila. Zakaj je pomembno, da to vemo? Alkohol tako dostopa tudi do naših živčnih celic in nevronov ter jih uničuje.

Ne prehaja samo do likvorja, pač pa tudi pri nosečnici čez placento in dostopa do nerojenega otroka. Podobno v času dojenja prehaja v mlečne žleze in zopet preko mleka v dojenčково telo.

Osebe, katerih jetra iz različnih vzrokov ne delujejo dobro, ter starejši ali mlajši (na primer dojenčki) v telesu nimajo mehanizmov za predelavo alkohola. Zato na te skupine ljudi že majhne količine alkohola delujejo škodljivo. Zaradi tega je tako pomembno, da mamica



v nosečnosti in v času dojenja ne pije alkohola, saj to na otroka vpliva negativno. Četudi ima občutek, da še ni pijana, ali ni spila veliko, je ta alkohol prešel v kri in preko krvi do otroka. V času otrokovega razvoja je živčni sistem izjemno kompleksen in se zelo dolgo razvija, zato v vsem tem času obstajajo kritična, občutljiva obdobja za razvoj. Živčevje je tako kompleksno, da je praktično celotno nosečnost, pa tudi v otroštvu, široko odprta dovzetnost tako za dobre učinke (vzgoja z ljubeznijo, razumevanjem) kot seveda tudi za škodljive učinke. Alkohol je neke vrste teratogen, kar pomeni, da lahko povzroča nepravilnosti pri še nerojenem otroku, če je nosečnica izpostavljena takemu dejavniku. Zato lahko pride do t. i. fetalnega alkoholnega sindroma, kjer so značilni razvojni zaostanki in sprememba videza otroka.

Zakaj se zgodi, da se mlade deklice napijejo?

Včasih me vprašajo, zakaj se je ravno najbolj pridna štirinajstletnica napila in pristala na urgenci. Do tega pride, ker smo ženske običajno manjše, lažje, imamo manj kilogramov. Presnova je vezana tudi na to, kako



deluje naš metabolizem. Manj kilogramov prenese manj alkohola. Strup je treba predelati. Kapaciteta za to je omejena in na uro se lahko predela 10 g alkohola.

Ženske imamo v telesu več maščobe in nimamo takšne mišične mase. Mišična masa mnogo lažje predela alkohol, ki se pa zelo lepo topi v maščobi. Poleg tega se pri nekom, ki redno pije alkohol, jetra temu prilagodijo. Če alkohola nisi vajen, ga telo ni vajeno

predelovati, zato pri t. i. ‚pridnih punčkah‘, ki nikoli ne pijejo, hitreje pride do zastrupitve. Nizka telesna teža, majhna mišična masa in mlad organizem, nevajen alkohola, žal prispevajo k slabem rezultatu.

Kaj mladi izgubljajo, ko se možgani še razvijajo?

Vsako leto kasneje, ko otrok poskusi alkohol, je nalozba v njegove možgane. Čim kasneje. Ne priporočam nazdravljanja z alkoholom doma, ne nazdravljanja z alkoholom ob rojstnih dneh. Krasna priložnost, da se otrok postavi in reče: »Vi doma nazdravite, jaz pa ne bom.« Samo ponosna sem lahko nanj.

Mladi pa bi opozorila, naj ne stigmatizirajo nekoga, ki se je napil. To res polagam mladim na srce: če se nekdo od vaših kolegov napije, ga tisti, ki ne pijete, ga pustite samega. Bodite zraven, še posebno, če je hladno ali se je ulegel ... Pokličite odrasle, pospremite ga domov. Zelo je pomembno, da opit mladostnik ne ostane sam. Seveda pa je po nekaj dneh velikega pomena pogovor, zakaj je do tega prišlo in da naj se to ne ponovi.

karitas mladih

VIKEND MLADE KARITAS KOPER V STRUNJANU

Petra Žejn in Luka Štrukelj

Prostovoljci Mlade Karitas Koper smo se od 5. do 7. 4. 2024 skupaj družili v Strunjanu. Na družabno-delovnem vikendu smo se spoznavali med seboj in razširjali naše izkušnje prostovoljskega dela. Vikend smo, kot se spodobi, začeli s sveto mašo skupaj s skupino animatorjev župnije Biljana v Brdih, s katerimi smo sobivali v pastoralnem domu Stella Maris v Strunjanu, kjer smo bili nastanjeni. Sveto mašo je daroval g. Slavko Rebec, generalni vikar koprške škofije. Po večerji je sledil pogovorni večer z našim gostom – g. Rebcom. Spregovorili smo ob raznih življenjskih vprašanjih, ki se tičejo odraščanja, prostovoljstva, družbenega življenja, življenja Cerkve, moralnega nauka ... Večer smo zaključili z zgodbo in večerno molitvijo pri križu nad Strunjanom.

Sobotno dopoldne je bilo namenjeno čistilni akciji pod vodstvom izolskega župnika in ravnatelja ŠK Koper. Čistilno akcijo smo opravili v sklopu programa Slovenske filantropije. Popoldanski prosti čas so najpogumnejši ob toplem vremenu izkoristili za nakanje v morju. Zatem smo se prostovoljci pomerili v odbojki v okviru programa Migaj, zdravo uživaj. Zmagovalna ekipa se bo pomerila z ekipami ostalih Škofijskih karitas na nacionalnem srečanju prostovolj-



cev YC. Zvečer nas je obiskal in nagovoril ravnatelj ŠK Koper, Tihomir Busija. Zatem smo izvedli še krajše izobraževanje in delavnico na temo komunikacije in vloge prostovoljstva. Dan smo z večerno molitvijo pri križu nad Strunjanom priporočili Gospodu in ga prosili, da potrdi naše delo.

Nedeljo, Gospodov dan, smo praznovali z obiskom in sodelovanjem pri sveti maši, kjer smo se pridružili župljanom župnije Strunjan. Sveto mašo je daroval strunjanski župnik, Bojan Ravbar.





Srečanje smo zaključili na eni najlepših lokacij naše obale – ob strunjanskem križu, kjer smo se vsak dan zbirali ob molitvi. Tudi tokrat smo se zahvalili Gospodu za ta vikend in ga prosili, da nas spremlja pri našem prostovoljskem poslanstvu. Izvedli smo tudi evalvacijo vikenda. Obogateni z novimi izkušnjami in utrjenimi prijateljstvi smo se vrnil domov, kjer že snujemo nove projekte.

OD IDEJE DO PROJKETA

Daša Štalc

V torek, 16. aprila, smo v centru youngCaritas organizirali dogodek z naslovom Od ideje do projekta. Potekal je v sklopu evropskega tedna mladih.

Udeleženci so imeli ob različnih aktivnostih priložnost spoznati možnosti prostovoljstva preko programov Evropska solidarnostna enota (ESE) in ERASMUS+. V prvem delu so si lahko ogledali informativne plakate, ki so prikazovali različne možnosti sodelovanja pri youngCaritas.

10 TEDEN DRUŽINE 2024 V BOVCU

V Bovcu smo letošnji teden družine obeležili s številnimi dogodki. Mladi, združeni v Mlado Karitas Bovec, so ob pomoči sodelavk Karitas izdelali voščilnice za očete in mame, pa tudi butarice za cvetno nedeljo za starejše župljane, ki so jih bili zelo veseli.

V sredo, 20. marca, smo se lahko udeležili okrogle mize na perečo temo demografije z gostom Alešem Primcem. Dan prej, na god svetega Jožefa, so se pri sveti maši v Soči zbrali možje in fantje.

V petek, 22. marca, pa sta Karitas Bovec in Mlada Karitas Bovec v kulturnem domu ob sodelovanju staršev in starih staršev izvedli prireditev za materinski dan. Starše smo nasmejali z igrico Lučke Susič Torta za mamo. Prisluhnili smo tudi mladim glasbenikom, ki so z lepimi melodijami popestrili praznično vzdušje. Nekaj mamic in babic je med proslavo delilo z nami iskrena razmišljanja o pristrčnih vezeh, ki jih spletajo s svojimi otroki in vnuki.

Ta lep dogodek v čast družini smo zaključili s prijetnim druženjem v avli kulturnega doma.



V nadaljevanju dogodka je potekala živa knjižnica na temo prostovoljstva preko programov ESE in ERASMUS+. Gostili smo mednarodni prostovoljki iz Zaveda Nefiks, ki pomagata v mladinskem centru Vič, zaposleni iz mladinske organizacije Mladi plus, ki sta bili del nagrajenega projekta na tematiko kršitev na trgu dela za mlade, ter Bernardo Grašič, ki je bila ena izmed prvih prostovoljk, vključenih v solidarnostni projekt (ESE) Kuhajmo skupaj pri youngCaritas. Na koncu so udeleženci imeli priložnost druženja z mentorji in razvijanja novih projektnih idej za nadaljnje projekte.

Dogodek je financirala Evropska unija, vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev), in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.





MLADI se predstavijo

Živijo, sem Tita Hočevar in prihajam iz Izole. Obiskujem prvi letnik študija Psihoterapevtske znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda – podružnica Ljubljana. Kot prostovoljka sodelujem v različnih projektih youngCaritas, med drugim pri Buddy Project, kjer se tedensko družimo z venezuelskimi migranti. Ugotovila sem, da me prostovoljstvo izpopolnjuje ter mi daje veliko možnosti za spoznavanje novih ljudi.

Prostovoljstvo: To je moje prvo leto prostovoljstva.

Hobiji: Risanje, fitness, druženje s prijatelji.

Najljubša hrana: Grozdje.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Portorož.

Najljubša pesem: Sneaker Pimps – 6 Underground.

Najljubši kotiček kjer se sprostiš: Kjerkoli v naravi.

Najljubša slovenska beseda: Ravnotežje..



na obisku

PREDATI NAVDUŠENJE

Simon Dvornik

Na obisku pri predsedniku Škofijske karitas Novo mesto

Štefan Hosta je duhovnik škofije Novo mesto. Rojen je v letu osamosvojitve Slovenije, natančneje 10. aprila 1991. Po končani OŠ v rodnem Šentjerneju, kjer je odraščal s štirimi brati in sestro, se je vpisal na Biotehniško gimnazijo Grm Novo mesto, po opravljeni maturi pa prosil škofa za vstop v bogoslovje ter se vpisal na Teološko fakulteto. Leta 2016 je bil posvečen v duhovnika. Najprej je opravljal službo kaplana v župniji Toplice, po dveh letih pa ga je škof Andrej Glavan poslal na podiplomski študij moralne teologije v Rim. Zagovor doktorata je opravil 10. novembra 2023.

Od 1. avgusta 2023 je župnik župnije Novo mesto – Šmihel ter predsednik Škofijske karitas Novo mesto. V delo Karitas je aktivneje vključen od letošnjega avgusta, tako na ravni župnijske kot škofijske Karitas.



DOGAJA se

DOS – DOBRODELNO OKROG SLOVENIJE

Tudi letos od 7. do 11. maja po različnih krajih Slovenije poteka že tradicionalni kolesarski dogodek, imenovan Dobrodelno okrog Slovenije.

Kolesarji prekolesarijo 1.225 km v 5 dneh. Pot je razdeljena na 5 etap:

1. etapa: Novo mesto – Strunjan
2. etapa: Strunjan – Kobarid
3. etapa: Kobarid – Velenje
4. etapa: Velenje – Moravske Toplice
5. etapa: Moravske Toplice – Novo mesto – velodrom Češča vas

Sodelujete lahko tako, da:

- nas podprete na terenu na poti;
- pošljete SMS s ključno besedo ZaKolo5 na 1919;
- ali prispevate na TRR Slovenske karitas:

Slovenska Karitas,
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
sklic: 00 905, namen: ZA KOLO.

Več informacij najdete na spletni strani: dos.si
Se vidimo na poti!



Kako vidite vzgojo za ljubezen, dobroto, solidarnost?

Predvsem v nenadomestljivi vlogi družine, vzgoje doma. Še posebej je tu v prednosti vzgoja otrok v številčni družini, kakor imam tudi sam izkušnjo, še zlasti



12

glede vrednote solidarnosti in delitve dobrin ter zastonske dobrote.

Kakšen je vaš pogled na prihodnost Karitas? Kakšna je vaša vizija Karitas za naslednjih pet let?

Na prihodnost Karitas gledam optimistično, iz dveh razlogov. Prvi je dolgoletna tradicija in izkušnja župnijskih in škofijskih Karitas s prostovoljci. Korenine so globoke, omogočajo nam varnost in gotovost. Po drugi strani pa je razlog v zaupanju v Božjo Previdnost, ki nam po preroku Jeremiju obljublja »načrte blaginje in ne nesreče, da vam dam prihodnosti polno upanje« (Jer 29,12). Na tem sloni polsanstvo Karitas, katerega vizija je z mojega vidika predvsem povezovanje najprej znotraj škofijske Karitas. Torej več podpore in spodbude (novim) ŽK, pa tudi sodelovanje med ŠK tudi izven meja naše domovine. Kajti samo z realnim pogledom na terenu (ŽK) bomo poznali resnične stiske in izzive ter se z njimi lahko soočili. Z odpiranjem navzven pa pričujemo o tem, da nismo samozadostni, da potrebujemo drug drugega tudi zato, da se bogatimo, predvsem preko različnosti in izkušenj.

Kaj bi radi predali mlajši generaciji sodelavcev Karitas?

Navdušenje, da je Karitas poslanstvo Cerkev, kjer se pokaže konkretna pomoč človeku v stiski, na kar se mladi radi odzovejo. Skušati predati način delovanja Karitas, tj. v bližnjem gledati Kristusov trpeči in hvaležni obraz.

Kaj vam pomeni beseda služenje: Služenje = privilegij, ki me dela svobodnejšega.

Kakšen je vaš čas za sprostitev: Tek.

Najlepši spomin na delo pri Karitas: Vzdušje na Klicu dobrote.

Najljubša pesem: Dvořakovi Slovanski plesi.

Najljubši kraj v Sloveniji: Julijske Alpe.

Najljubša slovenska beseda: Kažipot.

Ljubezen je iznajdljiva

DAN ZA SPREMEMBE

Pavla Brec

V začetku marca smo se predstavniki IOK udeležili srečanja v pisarni Slovenske filantropije v Kopru na temo Dan za spremembe. Na tem srečanju je bil tudi izražen predlog, da bi ta dan za spremembe lahko v sodelovanju organiziralo več organizacij. Na osnovi tega smo v Center Karitas v Kopru prejeli predlog s strani Srednje tehniške šole v Kopru, da lahko na frizerski šoli za naše prejemnike organizirajo pranje glave, striženje in friziranje. To smo z veseljem ponudili prejemnicam hrane, ki prihajajo po mesečni paket, in so bile nad ponudbo zelo presenečene.

Na predlagani dan – petek, 6. aprila, ob 9. uri – se je pred vhodom v šolo zbralo 16 kandidatk za friziranje. Sprejela nas je g. Jurkovič Marija in nas pospremila do učilnic, kjer so že čakale kandidatke za bodoče frizerke s svojo mentorico g. Martino Podgorelec. Po pogovoru, kaj bi katera gospa želela, so odšle do učilnice z umivalniki in začele z delom: umivanje, striženje, barvanje, navijanje, sušenje, urejanje pričeske. Bodoče frizerke so nam predstavile tudi nekaj novih načinov oblikovanja pričeske in uporabe pripomočkov.

Tudi sama sem se udeležila te akcije in z veseljem povem, da sem bila zelo pozitivno presenečena nad prijaznostjo in prijetnim sprejemom s strani teh mladih deklet. Tudi fantje – dijaki Tehniške šole, ki smo jih srečali na hodnikih, so nas zelo prijazno pozdravili. Tako smo vse udeleženske odhajale z lepimi občutki, prijetnim spominom na ta dogodek, z novimi frizurami pa tudi vse »mlajše«. Izvedeli smo, da take usluge lahko še kdaj koristimo, saj dekleta – bodoče frizerke – večkrat potrebujejo modele za svoje praktično delo.





POMOČ V HRANI

Jana Flajs

Razdeljevanje pomoči v hrani in izvajanje spremljevalnih ukrepov v letih 2024–2026

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) že od leta 2014 koordinira projekte izvajanja razdeljevanja hrane in izvajanje spremljevalnih ukrepov. Operativni program za hrano in/ali osnovno materialno pomoč za podporo iz Sklada za evropsko pomoč najbolj ogroženim v obdobju 2014–2020 se je z letom 2023 zaključil. Ukrep sta izvajali Slovenska karitas in RKS.

MDDSZ je januarja 2024 objavilo Javni razpis za izbor upravičencev za razdeljevanje pomoči v hrani in izvajanje spremljevalnih ukrepov v letih 2024–2026 v okviru Programa ESS+ za odpravljanje materialne prikrajšanosti v Sloveniji v obdobju 2021–2027. Slovenska karitas se je prijavila na omenjeni razpis in je bila dne 11. 4. 2024 izbrana za izvajanje projekta **Razdeljevanje pomoči v hrani in**

izvajanje spremljevalnih ukrepov v letih 2024–2026, ki ga sofinancira Evropska unija.

Za leto 2024 sta predvideni dve dobavi prehrabnih izdelkov. Prva dobava prehrabnih artiklov je predvidoma načrtovana za mesec junij 2024, druga dobava bo potekala septembra 2024. Vsi artikli, prejeti v skladišča Karitas, bodo distribuirani na 305 razdelilnih mest Karitas. Tam boste prostovoljci Karitas skrbno pripravljali pakete pomoči za posameznike in družine, ki tovrstno pomoč potrebujejo. Paket s hrano bo po novem vključeval še informativni list o postopkih uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Prejemniki pomoči pa bodo, tako kot vsa leta do sedaj, vključeni tudi v spremljevalne ukrepe, katerih cilj je izboljšati socialno vključenost.

Ob tem se še enkrat iskreno zahvaljujemo vsem srčnim prostovoljcem, ki z dobro voljo in nesebično pomagata ljudem v stiski.



13



POTRPEŽLJIVOST – »BISTVENI VITAMIN«

Blanka Jelnikar

»Če smo iskreni, si moramo priznati, da nam pogosto manjka potrpežljivosti. V vsakdanjem življenju smo nepotrpežljivi, vsi. Vse prevečkrat na zlo odgovorimo z zlom: težko je ostati miren, obvladati nagon, zadržati grde odgovore, ublažiti prepire in konflikte v družini, na delu ali v krščanski skupnosti,« pravi papež Frančišek v svoji katehezi o potrpežljivosti.

Potrpežljiv je lahko človek, ki spozna Kristusa in njegovo ljubezen. Tu pa se začne osebno delo. Vprašanje trpljenja je zelo zanimiva tema. Prav zaradi tolikega trpljenja mnogi ne verjamejo v obstoj Boga. Če bi Bog obstajal, pravijo, ne bi dopustil toliko gorja. Papež pa v razmišljanju pokaže na nedolžnega Jezusa, ki je vse pretrpel zaradi goreče ljubezni do nas. Tukaj naj bi se vse šele začelo. Najprej je na mestu vprašanje: kolikšna je moja ljubezen? Če govorim zase, moram priznati, da dostikrat premajhna. Zato pa je dobro, da je Bog potrpežljiv. Da me čaka in spodbuja na moji konkretni poti, ki se odvija tukaj in zdaj. Kajti dobro v nas počasi raste. Naš značaj se počasi oblikuje.

V današnjem hitrem tempu življenja nas vse samo priganja. Vedno se nam nekam mudi. Sama sem bila

komentar meseca

dolga leta ujeta v hitrico življenja. Verjetno sem šel? Celó v dobro sem si štela, če mi je uspelo čim več stvari postoriti v kratkem času. Idealno za krepitev nepotrpežljivosti! Saj ti že sama miselnost ne dovoli, da na kakšno stvar čakaš. To je vendarle izguba časa. Velikokrat bi si želeli, da nas Bog takoj usliši. Zvečer molimo, zjutraj naj bi že imeli rešitev. Pa vendar ne gre tako. Bog nas v Svetem pismu opozori na dva procesa, ki nas učita potrpežljivosti, in sicer, ko Jezus razlaga, čemu je podobno Božje kraljestvo. Eno je, ko nam govori o drobnem semenu, ki ga posejemo in počasi raste. Drugo pa je kvašenje testa. V nobenem primeru ne moremo prehitovati, če želimo dobiti kvaliteten in zdrav izdelek. Torej biti moramo potrpežljivi. Zdaj ko se je začelo delo na vrtu, lahko vidimo kako vsako seme rabi posebno skrb. Najprej, da pripraviš pravo zemljo, jo zadostno pognojiš, potem, da izbereš kvalitetno seme, kasneje, da gredo zalivaš, okopavaš, pleveš ... Medtem pa nanj sije sonce, pada dež ... Torej se uresniči ...

Papež Frančišek potrpežljivost imenuje »bistveni vitamin«. Moram reči, da me je ta stavek kar malo vznemiril. Če se torej imam za kristjana, pa se ne trudim v potrpežljivosti, kakšen kristjan sem?

Tudi apostol Pavel v tako imenovani »hvalnici ljubezni« (prim. 1 Kor 13,4-7) tesno povezuje ljubezen in potrpežljivost. Ko opisuje prvo lastnost ljubezni,





namreč uporabi besedo, ki se prevaja z »velikodušna«, »potrpežljiva«.

Za Pavla je to prva gesta Božje ljubezni, ki spričo greha ponudi odpuščanje. Še več: to je prva gesta vsake velike ljubezni, ki zna na zlo odgovoriti z dobrim, ki se ne zapre v jezo in obup, ampak vztraja in znova začenja. Potrpežljivost, ki začenja znova. Pri korenini potrpežljivosti je torej ljubezen, kakor pravi sv. Avguštin: »Nekdo je toliko močnejši za prenašanje kakršnega koli zla, kolikor večja je v njem Božja ljubezen« (De patientia, XVII).

14

Lahko bi torej rekli, da ni boljšega pričevanja za Jezusovo ljubezen, kot je srečanje s potrpežljivim kristjanom. Vendar pomislimo tudi na to, koliko je mam in očetov, delavcev, zdravnikov in medicinskih sester, bolnikov, ki vsak dan v skritosti lepšajo svet s sveto potrpežljivostjo! Kot pravi Sveto pismo, »potrpežljiv človek je boljši kakor junak« (Prg 16,32).

Si želim take kreposti? Gotovo. Potem pa kar na trnjevo pot, polno padcev, ponižanj, z eno besedo: trpljenja. Vprašajmo se: kolikšna je Božja ljubezen v meni? Se je sploh zavedam? Ali drugače: pričujem za Jezusa s svojim življenjem?

Lep zgled popolnega darovanja mi je sv. Maksimilijan Kolbe, ki je v koncentracijskem taborišču Auschwitz dal življenje za družinskega očeta. Božja ljubezen v njem je bila res velika. Poznamo tudi Izidorja Završnika, ki je njegova slovenska različica. Pa gotovo so še mnogi, za katere niti ne vemo.

Ob sklepu razmišljanja o potrpežljivosti lahko rečem, da je to zelo potrebna in hkrati zahtevna vrлина, ki se navzven kaže v mojih delih, obnašanju in prenašanju trpljenja. Seveda pa lahko uspemo le, če sprejmemo Božjo ljubezen, če se odpremo svetemu Duhu, ki nas v življenju krepi, usmerja, vodi in nam daje upanje.



»SVETI DUH PREŽENE STRAH, RAZSVETLI POT, TOLAŽI IN PODPIRA MED NASPROTOVANJI«

papež Frančišek

vir: Vatican News, prevod: p. Ivan Herceg

Pod noč tistega dne, prvega v tednu, ko so bila tam, kjer so se učenci zadrževali, vrata iz strahu pred Judi zaklenjena, je prišel Jezus, stopil mednje in jim rekel: »Mir vam bodi!« In ko je to rekel, jim je pokazal roke in stran. Učenci so se razveselili, ko so videli Gospoda. Tedaj jim je Jezus spet rekel: »Mir vam bodi! Kakor je Oče mene poslal, tudi jaz vas pošiljam.« In ko je to izrekel, je dihnil vanje in jim dejal: »Prejmite Svetega Duha!« (Jn 20,19-22)

Jezus želi z darom Svetega Duha učence osvoboditi strahu, ki jih drži doma zaprte, da bodo sposobni iti ven in postati pričevalci ter oznanjevalci evangelija. Zaustavimo se torej ob Svetem Duhu, ki osvobaja strahu.

Učenci so zaprli vrata, pravi evangelij, »zaradi strahu«. Jezusova smrt jih je pretresla; njihove sanje so se razblinile; njihovo upanje izpuhtelo. In so se zaprli notri. Ne samo, kjer so bivali, ampak tudi znotraj srca. Tole, zaprti notri, bi rad poudaril. Kolikokrat se tudi mi zapremo znotraj nas samih? Kolikokrat, zaradi kakšne težke situacije, zaradi osebnega ali družinskega pro-

blema, zaradi trpljenja, ki nas zaznamuje, ali zaradi zla, ki ga dihamo okoli nas, tvegamo, da počasi zdrsnemo v izgubo upanja in nam zmanjka poguma iti naprej? Večkrat se to zgodi. Takrat se kakor apostoli zapremo notri in se zabarikadiramo v labirint zaskrbljenosti.

Bratje in sestre, ta »zapreti se notri« se zgodi, ko v najtežjih situacijah pustimo strahu, da dobi premoč in da postane »pomemben glas« v nas. Ko vstopi strah, se zapremo. Vzrok je torej strah. Strah, da ne bomo zmogli, da bomo sami v vsakodnevnih bitkah, da bomo tvegali in zatem ostali razočarani, da bomo storili napačne odločitve. Bratje, sestre, strah blokira, ohromi in osami. Pomislimo na strah pred drugim, pred tujcem, pred drugačnim, pred tistim, ki drugače misli. Obstaja celo strah pred Bogom, da me bo kaznoval, da se bo spraval name ... Če prepustimo prostor tem lažnim strahovom, se bodo vrata srca, družbe in tudi Cerkve zaprla. Kjer je strah, je zaprtost. In to ni dobro.

Evangelij pa nam ponuja zdravilo Vstalega, to je Svetega Duha. On osvobaja zaporov strahu. Ko so prejeli Duha, so apostoli šli ven iz dvorane zadnje večerje in se napotili v svet odpuščat grehe in oznanjat dobro novico. Po Njegovi zaslugi so strahovi premagani in vrata so se odprla. Sveti Duh namreč dela tako, da čutimo Božjo bližino, in njegova ljubezen prežene strah, razsvetli pot, tolaži in podpira med nasprotovanji. Ko se najdemo pred strahovi in zaprtostmi, tedaj kličimo Svetega Duha za nas, za Cerkev, za ves svet, da bodo nove binkošti pregnale strahove, ki nas napačajo, in poživile ogenj Božje ljubezni.





celje

DOGODEK Z DOBRODELNO NOTO

V nedeljo, 14. aprila, ob 15. uri se je dvorana Krstnikovega doma v Vinski Gori napolnila s smehom in kulturo. Župnijska karitas Vinska Gora je povabila Ljubiteljsko gledališče Petra Simonitija Celje,



da so odigrali komedijo, ki je nasmejala vse obiskovalce. Gledališko predstavo Butalci na sodišču sestavlja izbrana izvorna besedila, ki so izšla v knjigi Butalci avtorja Frana Milčinskega, in dramske replike, ki jih je ustvarila Jana Kvas.

Dogodek z dobrodelno noto sta zaključili sestre Lesjak, harmonikarica Tjaša in pevka Ema, ki sta krajonom Vinske Gore že zelo dobro poznani in jima vedno z veseljem prisluhujejo.

Vprašajmo se:

- Kakšne strahove nosim v sebi?
- Jih lahko priznam pred samim seboj? Jih lahko podelim s svojimi bližnjimi, v naši skupini?
- Kaj storim, ko me prežema strah? Se zaprem vase, se skrijem, se delam močnega ali se odpiram navzven, se pogovarjam, iščem pomoč?
- Kaj mi najbolj pomaga, da strah izgine? Kako si povrnem notranjo gotovost?
- Prepoznam stisko osebe, ki jo je strah, ki je izgubila upanje?

Presveta Marija, ki je bila prva napolnjena s Svetim Duhom, naj prosí za nas.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmisli-te o odgovoru na vprašanja, ki nam jih zastavlja, in o tem, kako se mi soočamo s svojimi strahovi. Podelite svoje razmišljanje, izkušnje in predloge, kako lahko poskrbimo, da ljudi, ki jim pomagamo in so nam po našem poslanstvu zaupani, razbremenjujemo njihovih strahov, jim vračamo občutke varnosti, razumljenosti in sprejetosti.



Vsa zbrana sredstva od prodaje kart bodo letos namenjena družini iz Letuša, ki je zaradi lanskoletne hude naravne katastrofe izgubila streho nad glavo.

koper

»MEJE, OBMOČJE STIKA IN NE LOČITVE«

Giuliana Kralj Spina

Srečanje italijanske Karitas

V Gradežu pri Gorici je med 8. in 11. aprilom potekalo srečanje italijanske Karitas pod geslom zelo aktualne teme: »Meje, območje stika in ne ločitve«. Srečanja se je udeležilo več kot 600 delegatov, predstavnikov 182 škofijskih Karitas iz vse Italije.

V torek, 9. aprila 2024 popoldan, so zbrani na srečanju obiskali konkatedralo Kristusa Odrešenika v Novi Gorici. Sodelavke ŽK Nova Gorica in drugi prostovoljci smo obiskovalce sprejeli z dišečim oljem iz Jeruzalema in jim z znamenjem križa na roki izrekli dobrodošlico.

Dobrodošlico so jim izrekli tudi župnijski vikar g. Bogdan Vidmar, novogoriški podžupan Anton Harej in g. škof Jurij Bizjak.

Sledila je ura molitve za dobro sožitje med narodi, za mir, medsebojno pomoč in ljubezen ter za plodno medsebojno komunikacijo. Na-
posled smo prisluhnili tudi trem zamejskim udeležencem, ki so spregovorili o različnih mejah, o življenju in sorodstvenih vezeh, o kulturi, o miru in drugih interesnih dejavnostih, ki povezujejo in združujejo Slovence in Italijane na tem obmejnem območju Nove Gorice in Gorice.





Če gledamo z vrha, sta Nova Gorica in Gorica eno mesto, ki bo leta 2025 postalo Evropska prestolnica kulture.

Na zaključku srečanja smo prostovoljci ŽK Kristusa Odrašenika zapeli prelepo velikonočno pesem: »Kristus naš je vstal od smrti ...«

Poslovali smo se tako, da smo vsem prisotnim izročili podobico 12. postaje križevega pota (Stane Jeram). **Eksplzija Božje ljubezni – Jezus je umrl na križu. Njegove ljubezni ni mogoče uničiti.**

16

V SLOVO MARJANU GERŽINI

Zinka Vadnjal

Dragi Marjan!

Od tebe se poslavljam v imenu vseh sodelavk in sodelavcev Škofijske karitas Koper, še posebej Župnijske karitas Postojna in kot dolgoletna voditeljica postojnske dekanijske Karitas. Spoznala sem te kot človeka, ki je z dušo in telesom sprejel Božji klic: delati dobro za sočloveka.



Leta 1991 so v Postojno prišli begunci iz Bosne in takrat si s sodelavci začel razmišljati, kako pomagati ljudem v stiski. Nastala je ideja o ustanovitvi Župnijske karitas Postojna. Uspešno si jo vodil več kot 30 let, dokler ti je zdravje dopuščalo.

Bil si dejaven na različnih področjih v Občini Postojna, posebno tam, kjer je bila prisotna dobrodelnost in zastojno delo. Znal si navezati stike z ljudmi in poiskati dobrotnike tudi v italijanskih in slovenskih obmejnih župnijah, od koder so vozili hrano, obleko in drug potreben material. Ko so pred Miklavžem pripeljali obilico piškotov, si jih vedno razdelil vsem župnijam v dekaniji. Imel si sodelavce, ki si jih rad omenjal, poudarjal njihovo nesebično razdajanje in rekel, da delajo kot mravlje. Zase pa si povedal, da je tvoje največje plačilo to, da so ljudje, ki pomoč dobijo, zadovoljni.

Poleg materialne pomoči si s sodelavci uspešno izvajal številne akcije, ki so potekale v okviru Krajevne skupnosti Postojna in v okviru Slovenske in Škofijske karitas Koper. Z veseljem si sprejel predlog, da bi mladim pomagali pri učenju. Tako je nastala učna pomoč z imenom »Popoldne v Postojni«. Poiskal si jim tudi primerne prostore, da je bilo delo lažje in kvalitetnejše. Za to so ti bili zelo hvaležni.

Kar dolgo let ste imeli skladiščne prostore oddaljene 6 kilometrov od razdelilnega prostora v središču Postojne. Prevoze si opravljal s svojim avtomobilom,

tudi večkrat na dan. Ni ti bilo žal ne časa ne truda ne stroškov za ljudi v stiski.

Rad si govoril o delu v Karitas in se ob teh obremenitvah vprašal: »Kaj nas žene, da še vedno zmoremo toliko moči?« Koliko odrekovanja in požrtvovalnosti je bilo potrebnega.

Zadnja leta si včasih potožil: »Ampak jaz sem utrujen. Ne zmorem več tako kot pred leti.« Vendar si že naslednji trenutek na to pozabil in se že začel pogovarjati, kakšne naloge te čakajo jutri.

Nikoli nisi pozabil na Boga in na molitev. Vedel si, da vse zmoreš v Njem, ki ti daje moč. Zakladi dobrote so shranjeni v nebesih in tam te čaka plačilo. Nam pa bo nate ostal lep spomin.

ZDRAVILA ZA UKRAJINO

Sodelavke MŽK Karitas Dutovlje - Tomaj

Bogastvo postnega časa je tudi v tem, da poleg molitve in odpovedi naredimo kakšno dobro delo za sočloveka.

V krogu sodelavk MŽK Dutovlje - Tomaj se nam je utrnila ideja o pomoči ljudem v vojnih krajih, v Ukrajini, in sicer z zdravili, sanitetnim materialom, higienskimi pripomočki.

Zbirali smo v vseh naših cerkvah, pri sodelavkah Karitas in v župnišču v Dutovljah. Odziv je bil zelo dober, saj smo zbrali 15 kartonastih škatel zdravil, povojev, plenilic ... Lepi so bili občutki, ko smo sodelavke vse pregledale, sortirale in spakirale.



Še lepši pa je bil dan, ko smo vse skupaj predale Družbi Marijinih sester v Ljubljani, ki redno odvažajo zbrane stvari v Ukrajino. Prijetno je bilo srečanje in pogovor s sestrami, ki so se nam iskreno zahvalile, mi pa to zahvalo pošiljamo vsem vam, ki ste začutili stisko ukrajinskih ljudi in nam stvari darovali.

Čeprav smo pomagali le peščici ljudi, ki doživljajo težke, hude čase, smo za uspešno delo zelo veseli, predvsem pa hvaležni!

VSAKO SREČANJE JE BLAGOSLOV

Marija Puc

Sodelavci Karitas z obiski in srečanji starejših in bolnih skušamo prinašati ljudem veselo oznanilo evangelija, da je Bog z nami in nam pomaga v naših stiskah, v



onemoglosti in zagrenjenosti. Ob poslušanju, ko nam zaupajo življenjske zgodbe, se odpirajo njihove skrite stiske, bolečine, in ko te izrazijo, jim postane lažje pri srcu, večkrat izrazijo tudi veselje nad svojim življenjem. Tako se tudi sodelavci Karitas notranje bogatimo.

Nekaj zgodb s terena z obiskov in različnih srečanj z družinami s starejšimi in bolnimi:

- Starejši mož je po težki bolezni, ne more več govoriti, žena pa ga s težavo razume, kaj ji hoče povedati. Soočata se s težko sprejemljivim dejstvom – vsak na svoj način se soočata s stisko, ko se težko sporazumevata.
- Starejša sosedka, ki zelo pozablja, večkrat na dan z istimi vprašanji moti svojo sosedo, kar jo jezi in vznemirja; ko nam le-ta to izrazi, se umiri in skuša razumeti sosedino obnašanje.
- Mama zaradi onemoglosti v starosti potrebuje osnovno nego, veliko druge pomoči, v družini se ob tem spremenijo vloge in ritem. V pogovoru z domačimi skupaj iščemo rešitev.
- Onemogla zakonca potrebujeta pomoč pri prinašanju iz trgovine, paket hrane ... Izrazita hvaležnost za vsako pomoč.
- Starejša vdova, ki ima otroke daleč proč, pove, kako se včasih počuti osamljeno, in jo skušamo razveseliti s pozornostjo in pogovorom.
- Starejša vdova, težko pomična, nam zadovoljna pove, da veliko moli, se veseli obiska duhovnika in vsakega, ki pride k njej, rada tudi komu telefonira, veseli se vseh svojih vnukov in pravnukov. V zahvalo skupaj z njo molimo.
- Obiščemo in pomagamo stanovalcem v domovih, ti nam na razne načine izrazijo svoja občutja, življenjske zgodbe, kar je dragoceno.
- Na srečanjih v župniji skupaj molimo za vse potrebe, obhajamo sveto mašo in zakramente, povezujejo se med generacijami, ko povabimo mlade pevce in ministrante.
- Bližnjim, ki imajo svojega v bolnišnici in so v skrbah zanj, skušamo stati ob strani.
- Na skupnih romanjih bolnikov, starejših ter na letovanjih ali drugih srečanjih in izobraževanjih prostovoljcev Karitas vsi prejemamo spodbude za življenje v veri ...
- ... in še veliko, veliko.



Vsako srečanje je blagoslov, ko skupaj iščemo način, kako v sleherni težki življenjski situaciji v svoji notranjosti najti moč in smisel za upanje.

MOZAIK DOBROTE

Katarina Filipič

V soboto, 13. aprila zvečer, so številni nastopajoči z besedo in glasbo ponovno sestavili čudovit MOZAIK DOBROTE v dobro zasedeni kulturni dvorani v



Spodnji Idriji, v organizaciji Dekanijske karitas Idrija – Cerklje.

Najprej je zaigral na klavir Rok Burnik, sledil mu je Anžej Krapež na harmoniki, ki pri svojih trinajstih letih instrument več kot



odlično obvlada. Sledile so flavtistke iz glasbene šole Idrija in deklška vokalna skupina Nežke iz Črnega Vrha, Lukavi Luka in Šmentane muhe so občinstvo posebej navdušili s pesmijo Bog je ustvaril zemljo, pa tudi s svojo zanimivo opravo. Pevki Mariana in Nina sta občuteno odpeli Ditkino Ne bodi kot drugi, Moška vo-



kalna skupina Vojsko je že skoraj tradicionalen udeleženec Mozaike dobrote, ki je letos že šesti po vrsti, in tudi tokrat niso razočarali. Seznam nastopajočih so tokrat zaključile posebne gostje: vokalni tercet sester Kobal iz

Vipavske doline. Irena Hvala, ki je duša vseh dosedanjih Mozaikev dobrote, je tudi tokrat pripravila zanimiv scenarij, ki ni bil le napoved posameznih točk, ampak preplet besed in citatov v izvedbi članic Kulturnega društva Vojsko, veroučencev z Vojskega in mlade napovedovalke Nastje.

Navzoče je pozdravil generalni tajnik Slovenske karitas g. Peter Tomažič, ki je posebej poudaril pomen Župnijskih karitas, saj te najbolj sledijo potrebam na terenu. Mozaik dobrote je bil tudi prava priložnost za podelitev priznanj Škofije Koper sodelavcem in sodelavkam Karitas za več kot 25 let prostovoljstva v Karitas. Župnijska karitas Spodnja Idrija prav letos obeležuje 25-letnico delovanja, zato je bil seznam priznanj



za Spodnjo Idrijo daljši. Priznanja je v imenu Škofijske karitas podelila Tatjana Rupnik.

Največji delež pri sestavljanju mozaika so imeli nastopajoči, ki so se odrekli honorarju v smislu gesla: SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO. V skrinjicah se je zbralo nekaj nad 1.600 €, ki bodo prenekateri družini, ki se je znašla v stiski, olajšali plačilo obveznosti.

PRINAŠAMO MIR OD ZAHODA DO VZHODA

Marjana Plesničar Jezeršek

V mesecu aprilu se je razstava Umetniki za Karitas iz glavnega mesta Slovenije preselila na zahod, čisto do morja, ter na vzhod, k reki Muri. Dela, ki so nastala v 29. mednarodni likovni koloniji, smo razdelili na pol, izbor dopolnili z nekaj deli iz preteklih kolonij ter z dvema razstavama mir ponesli preko celotne Slovenije.

V soboto, 13. aprila, smo se tako zbrali v Strunjanu, v pastoralnem domu Stella Maris. V cerkvi Marijinega prikazanja je ob tej priložnosti sveto mašo daroval g. škof Jurij Bizjak. Po maši smo se preselili v prostore doma Stella Maris. Pozdravne besede sta nam namenila ravnatelj ŠK Koper, g. Tihomir Busija, in g. škof Jurij Bizjak. Koordinatorica Marjana je predstavila projekt in njegov namen, ki je zbiranje pomoči za ljudi v stiski. Letos so sredstva namenjena pomoči zaradi vojne razseljenim otrokom, ki bivajo na območju koprške škofije. Za otroke in njihove skrbnike bo ob začetku počitnic organizirano kratko letovanje, prav v domu Stella Maris. Umetnike in razstavljenega dela je strokovno in slikovito predstavila likovna kritičarka ga. Anamarija Stibilj Šajn, z glasbo pa je večer polepšala mlada flautistka Kristin Primožič. G. škof je razstavo uradno odprl, potem pa je sledilo druženje med čudovitimi deli, ki so že nagovorila nekaj ljubiteljev lepega in dobrega.

18. aprila smo se ponovno zbrali, tokrat v Zavodu Marianum v Veržeju. Salezijanska skupnost nas je res toplo sprejela, ga. Manica Ferenc je poskrbela, da so bile slike čudovito postavljene in da je dogodek gladko tek. Koordinatorica projekta je tudi tu predstavila, kako Umetniki za Karitas



delujejo in komu želijo tokrat pomagati, zazrla pa se je tudi naprej, k jubilejni koloniji, ki bo posvečena preminuli »mami« projekta, ge. Jožici Ličen. Ga. Anamarija Stibilj Šajn je z izbranimi besedami ponovno našla pot do obiskovalcev razstave in jim približala vsakega od udeležencev ter darovalcev likovnih del posebej. S kitaro in čudovitim glasom je večer dopolnila Tjaša Cigut. Razstavo je odprl murskosoboški škof g. Peter Štumpf, ki nas je v nagovoru spomnil, da so razstavljenega dela navdahnjena s Svetim Duhom in ljudem prinašajo predvsem dušni mir, zato jih je vredno posvojiti.

V Strunjanu si lahko razstavo ogledate vse do meseca junija, nato bo tam na ogled stalna razstava z deli iz preteklih kolonij, v Veržeju pa vas likovna dela vabijo vse do srede junija.

PRISRČNO VABLJENI, da postanete del zgodbe o lepem in dobrem!

Ljubljana

V LJUBEZNI NI STRAHU, TEMVEČ POPOLNA LJUBEZEN PREŽENE STRAH

Alenka Petek

Občni zbor Škofijske karitas Ljubljana

V soboto, 23. marca, smo se v ljubljanski stolnici pri sveti maši, ki jo je ob somaševanju duhovnikov in sodelovanju diaconov iz ljubljanske nadškofije daroval ljubljanski nadškof msgr. Stanislav Zore, zbrali številni prostovoljci župnijskih Karitas ljubljanske nadškofije in sodelavci Škofijske karitas Ljubljana. Za geslo letošnjega občnega zbora smo izbrali vrstico iz Janezovega evangelija: »V ljubezni ni strahu, temveč popolna ljubezen prežene strah« (1 Jn 4,18).

G. nadškof je zbrane nagovoril in se jim zahvalil za njihovo srčnost, sočutje in pomoč ljudem v stiski. Zahvalil se je tudi dobrotnikom, ki s sredstvi zagotavljajo obstoj Karitas, ter zaposlenim za predano in nesebično delo.

Srečanje se je nadaljevalo z druženjem in programom na Teološki fakulteti, kjer so po uvodnih pozdra-





vih zbrani prisluhnili nastopu Mladinskega pevskega zbora Limbar iz Moravč, ki je s svojim prešernim petjem, prijetnimi spevnimi pesmimi in sproščenostjo navdušil vse v dvorani.

Sledilo je predavanje misijonarja Toneta Kerina, ki je 33 let preživel na Madagaskarju, na temo Življenje in delo v misijonih. Takoj na začetku je povedal, da je prva misijonarjeva skrb prinesiti Jezusa ljudem, ki ga še ne poznajo. Ko je prišel na Madagaskar, se je moral najprej spoznati z malgaško kulturo, navadami in običaji. Ker živijo v veliki revščini, jim je do boljšega življenja pomagal na več načinov. Veliko skrbi je posvetil gradnji šol in šolanju otrok, preprečevanju lakote in motiviranju ljudi za nove metode pridelovanja hrane. Zaradi pomanjkanja zdravil in zdravstvenega osebja je začel na misijonskih postajah graditi ambulante za nujno pomoč.

Srečanje smo zaključili s poročili o delu Škofijske in župnijskih Karitas v preteklem letu, finančnim poročilom ter poročilom s srečanj arhidiakonov.

Pred zaključkom sta nadškof msgr. Stanislav Zore in Marko Čižman, predsednik ŠKL, podelila zahvale 17-im župnijskim Karitas, ki so s svojim delom na terenu pomagale k lajšanju materialnih in psihosocialnih stisk prizadetih v poplavah.

Za ves trud in opravljeno delo v preteklem letu se je sodelavcem ŠKL in vsem prostovoljcem ŽK zahvalil tudi generalni tajnik ŠKL Jože Kern. V letu 2024 si želi, da bi ŠKL začela z večjim vključevanjem mladih v naše delo. Mladi so se velikokrat pripravljene vključiti

v dobrodelnost, vendar čim bolj samostojno in projektno. To pomeni, da jim moramo ponuditi možnost jasno opredeljene dejavnosti in akcije, ki jih vodijo sami, na svoj način. Na Škofijski karitas bomo za ta namen poskušali čim bolj organizirati koordinacijo in konkretno pomoč župnijskim Karitas.



maribor

PLENUM 2024 V MARIBORSKI NADŠKOFIJI

Darko Bračun

Geslo letošnjega srečanja: »Oblecite čim globlje usmiljenje« (prim. Kol 3,12)

Ob tokratnem plenumskem srečanju smo skupaj z nadškofom Alojzijem osvetlili prehojeno pot Karitas v mariborski nadškofiji v preteklem letu in skušali postaviti odgovore na vse večje stiske, ki jih zaznavamo v mreži Karitas.

Na Nadškofijski karitas Maribor zasledujemo opazen trend povečanja stisk, še posebej med najbolj ranljivimi skupinami. Žal se vedno znova srečujemo s problemom, da ne zberemo dovolj pomoči, da bi lahko pomagali vsem, ki se obrnejo na Karitas po pomoč v takšni obliki, ki bi zadostovala za najosnovnejše človeka vredno preživetje. Trudimo se, da imamo vedno na razpolago dovolj materialne pomoči. Vse bolj prepoznavamo pomembnost obstoječe psihosocialne podpore.

V letu 2023 smo se v mreži NŠKM spopadali s stiskami zaradi naraščajočih osnovnih življenjskih stroškov ob energetske krizi in vse večjih podražitvah, stiskami ob humanitarni krizi ob vojni v Ukrajini. Kakor da to še ni dovolj, je področje, ki ga pokriva NŠKM, prizadela velika elementarna nesreča: poplave, plazovi in neurja na širšem Koroškem in Podravskem.

V teh nevihtnih časih smo kot Karitas vedno na voljo ljudem, ki se zaradi takšnih in drugačnih razmer znajdejo v težavah, in pomagamo, kjer je treba. Videti potrebo in delovati, pomagati – to je naš pastoralni imperativ, naloga, obveznost in poslanstvo.

Da bi konkretno odgovorili na nastale razmere, smo dodatno okrepili vse dejavnosti osnovne karitativne, humanitarne in socialnovarstvene pomoči, tako materialne kot psihosocialne. Sodelavci in prostovoljci so se ob konkretni pomoči posvetili tudi izobraževanju in usposabljanju.

Vse raznovrstne naloge in pomoč Karitas lahko opravljamo le s podporo mnogih darovalcev, donatorjev, sofinancerjev ter požrtvovalnih sodelavcev in prostovoljcev v mreži Nadškofijske karitas Maribor. Vsem se želimo najiskrenejše zahvaliti za solidarnost in vso pomoč. Prepričani smo, da bo vsa ta dobrota in pomoč ljudem v stiski živela tudi v aktualnem letu ter z zaupnim napredovanjem omogočala novo upanje.

Različne potrebe ljudi v stiski in revščina so si pogosto bližje, kot mislimo. V mnogih primerih je kriza pripeljala ljudi do roba njihovih zmoglosti. Upokojenci z minimalnimi dohodki ali osebe z nizko plačo, ki so že



pred tem morali preživeti z veliko discipline in odgovodanjem, so še posebej ogroženi. Družine, posamezniki, bolni in druge ogrožene skupine se vse večkrat znajdejo v ozkem grlu osebne stiske, tako materialne, ki največkrat izzveni v psihosocialno stisko. Vse več ljudi nima sredstev za osnovno preživetje, za plačilo najemnine, računa za elektriko. Za nakup hrane.

Naloga Karitas je dati tem ljudem konkretno pomoč, podporo in upanje. Zato »oblecite čim globlje usmiljenje« (prim. Kol 3,12).

20

Sodelavci in prostovoljci v mreži Karitas smo poklicani, da tam, kjer je stiska, pristopamo s čim globljim usmiljenjem. S ponižnostjo stopamo tja, kjer življenje bije bitko preživetja. To upanje pa moramo prinašati v dobrotljivosti, krotkosti in potrpežljivosti. To je pot Ljubezni, ki se daruje za drugega in prinaša mir ter v vsakem človeku spodbudi rast dobrega in je vedno bolj vez popolnosti.

Z navedeno mislijo se je več kot 300 sodelavcev in prostovoljcev Karitas povežalo ter srečalo v župnijski cerkvi sv. Janeza Boska v Mariboru.

murska sobota

OB DESETI OBLETNICI LAZARJEVEGA DOMA

Jožef Kociper

Na sredo četrtega velikonočnega tedna, 14. maja 2014, smo brali Božjo besedo: »Jaz sem prišel kot luč na svet, da nihče, kdor veruje vame, ne ostane v temi« (Jn 12,46).

Po desetih letih se želimo spomniti tega dne. Takrat smo doživeli svečano blagoslovitev Lazarjevega doma, ki jo je ob somaševanju več duhovnikov vodil msgr. dr. Peter Štumpf, murskosoboški škof. Takrat »prižgana luč« v Lazarjevem domu nam še dandanes osvetljuje vse večje karitativne potrebe ljudi iz pokrajine ob Muri.

Že več let pred odprtjem ljudske kuhinje je Mestna občina Murska Sobota skupaj s Centrom za socialno delo ugotavljala, da je kar nekaj ljudi, ki si sami ne zmorejo ali ne zanje pripraviti vsaj enega toplega obroka na dan.

V letu 2009 smo v Prekmurju in Prlekiji začeli pisati novo zgodovino, kajti v začetku tega leta je klonila nekoč najnaprednejša jugoslovanska mesna industrija Pomurka. Delavcem že več mesecev ni zmogla izplačevati zasluženih plač. Aprila je tudi uradno zaprla svoja vrata in šla v stečaj. V dobrih časih je Pomurka zaposlovala več kot pet tisoč ljudi. Že v letu 1913 se je začel njen nagel razvoj. Takrat se je trgovanja z živino in predelavo mesnin lotil Jožef Benko. Kmalu je postal cenjen in spoštovan v širši okolici, kasneje pa je bila

Pomurka pionirka razvoja na tem področju za celotno Jugoslavijo.

Leta 1925 sta trgovec Cvetič in obrtnik Šiftar odprla vsak svojo šivalnico, ki sta v desetih letih zrastle v napredni tekstilni tovarni. Že kmalu sta zaposlovali več kot 400 delavcev. Po preobratu, leta 1945, sta bili ti tovarni »združeni« v Muro, ki je v najboljših časih zaposlovala več kot 6.500 ljudi. Svojčas je bila ena najsodobnejših tekstilnih tovarn v Evropi. V Muri so prvi v Jugoslaviji že leta 1969 v poslovni proces vključili računalniški sistem IBM, desetletje za tem pa so računalnik uporabljali v proizvodnji pri optimizaciji krojev.

Par mesecev po stečaju Pomurke je žal klonila še Mura. Prvega septembra 2009 smo brali Božjo besedo: »Strmeli so nad njegovim naukom, kajti njegova beseda je bila izrečena z oblastjo« (Lk 4,32). Tuzemska oblast pa je na tisti dan dala nauk svojim Murinim delavcem: »Pojdite na zavod za zaposlovanje.« Oni pa so kar strmeli.

V letu 2013 smo skupaj z Mestno občino Murska Sobota, Centrom za socialno delo, Škofijo Murska Sobota in Škofijsko karitas Murska Sobota združili moči pri iskanju poti do najšibkejših v naši družbi. Prepotovali smo celotno Slovenijo, k lastnikom velikih praznih poslovnih zgradb v samem centru Murske Sobotice. Žal naše poti niso obrodile sadu. Mnoge izmed teh zgradb še dandanes prazne 'strašijo' okolico. Če nas 10. januarja 2014 ne bi g. škof msgr. dr. Peter Štumpf presentil s ponudbo, da »začasno« odstopi škofijske prostore za namen razvoja programa ljudske kuhinje, nam verjetno ne bi bilo dano odgovarjati na velike stiske ljudi z obrobja.

Lazarjev dom je postal stičišče darovanjske ljubezni. Ko prestopimo njegov prag, začutimo neko pomirjenost, sprejetost, slišnost.

5. marca 2024 smo se karitativno poslovili od zadnjih 98 Murinim delavcev v Gornjih Petrovcih na Goričkem, ki v letu 2024 niso prejeli nobene plače za opravljeno delo.

Lazarjev Dom naj bo prostor, ki nas povezuje v Biti. Bodimo Ljudje.





**POROČILO
ŠKOFIJSKE
KARITAS
LJUBLJANA**



POROČILO O DEJAVNOSTI MREŽE KARITAS V LETU 2023

Moja Kepic

V letu 2023 so v Sloveniji v okviru mreže Karitas delovali: krovna organizacija Slovenska karitas, šest škofijskih Karitas, 453 župnijskih in območnih Karitas ter dva zavoda, ki izvajata socialnovarstvene programe na področju pomoči ženskam v stiski in pomoči zasvojenim.

ODHODKI MREŽE KARITAS	2023
I. SPLOŠNI DOBRODELNI PROGRAMI	
Pomoč družinam in posameznikom	5.018.876,41
Pomoč ob večjih nesrečah in stiskah**	11.539.829,25
Pomoč otrokom	970.473,58
Pomoč starejšim, bolnim, invalidnim ...	1.093.467,98
Poklonjena hrana in material – s strani podjetij	2.028.582,30
Drugi manjši programi – državna raven (delovanje – material in drugi programi)	287.532,43
SKUPAJ (splošni dobrodelnici)	20.938.761,95
II. SPECIFIČNI SOCIALNI PROGRAMI	
Pomoč zasvojenim	1.242.936,34
Pomoč ženskam v stiski	990.035,54
Pomoč migrantom in žrtvam trgovine z ljudmi	458.204,94
Pomoč brezdomcem in brezplačna ambulanta	571.505,42
SKUPAJ (specifični)	3.262.682,24
SKUPAJ PROGRAMI POMOČI V SLO (I. + II.)	24.201.444,19
III. Pomoč tujini	2.944.304,46
IV. Zagovorniške kampanje, izobraževanja, osveščanje	213.465,04
V. DELOVANJE	958.234,34
VI. STROŠKI DOBRODELNIH AKCIJ	292.134,69
SKUPAJ ODHODKI (I., II., III., IV, V., VI.)	28.609.582,72

* V vrednost programov niso vključene: vrednost prostovoljnega dela, razdeljenih oblačil in drugega rabljenega materiala ter vrednost koncesij na področju pomoči na domu in domske oskrbe starejših.
** 11 mio. finančne pomoči ob večjih nesrečah in stiskah je bilo namenjeno pomoči ob poplavih in neurjih v letu 2024, ostalo za druge večje nesreče in stiske.

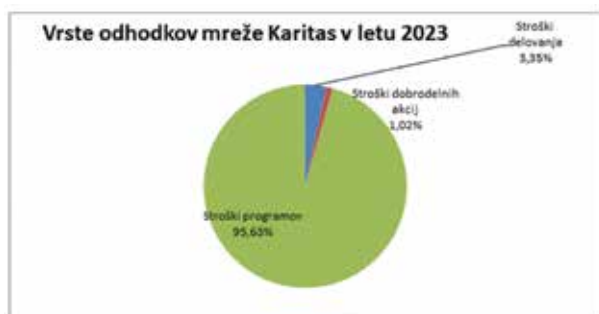


Socialnovarstveni programi

Poleg splošnih dobrotelčnih programov organizacije Karitas izvajajo tudi socialnovarstvene programe na področju pomoči odvisnikom, materinskih domov, brezdomcev, ambulant za osebe brez zavarovanja in pomoči žrtvam trgovine z ljudmi. Tako je v osmih materinskih domovih in v varni hiši v lanskem letu bivalo 219 žensk in otrok, v šest sprejemnih in terapevtskih centrov ter v komune je bilo vključenih 154 odvisnikov in v zavetiščih za brezdomce je bilo oskrbe deležnih 92 oseb. V ljudskih kuhinjah za brezdomce je hrano redno prejelo 949 oseb.

22

Prikaz glavnih skupin odhodkov v deležih glede na celotne odhodke mreže Karitas v letu 2023



* V skladu z metodologijo, ki jo uporablja FIHO, med stroške programov štejemo vse stroške, ki predstavljajo material in storitve za ljudi v stiski, ter stroške dela zaposlenih, ki so neposredno povezani s pomočjo ljudem v stiski. Med stroške delovanja štejemo stroške administracije, računovodstva, menedžmenta, članarine in druge stroške, ki niso neposredno povezani s pomočjo ljudem v stiski. Med stroške dobrotelčnih akcij štejemo vse stroške, ki nastanejo pri zbiranju sredstev (poštnina, delo, tisk, stroški prireditvev itd.).

Celotna mreža Karitas brez koncesijske dejavnosti je v lanskem letu imela skupaj 28.609.580,72 EUR odhodkov, in sicer 95,63 % za programe, 3,35 % za stroške delovanja in 1,02 % za stroške dobrotelčnih akcij.

Zaposleni v Karitas

V škofijskih Karitas in na Slovenski karitas je bilo v letu 2023 na področju splošne dobrotelnosti, v programih in splošnem delovanju redno zaposlenih 56 oseb, 25 oseb pa preko javnih del. Tovrstne stroške dela večinsko pokrivajo Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij FIHO in zavodi v sklopu programov aktivnega zaposlovanja.

Na področju specifičnih in socialnovarstvenih programov pomoči odvisnikom, ženskam v stiski, brezdomcem, osebam brez zdravstvenega zavarovanja, migrantom in žrtvam trgovine z ljudmi, kjer stroške dela večinsko financira Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, delno pa še Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij FIHO, je 47 redno zaposlenih, 6 pa preko javnih del.

Šest oseb je bilo zaposlenih na področju preventive, ena na področju mednarodne humanitarne in razvojne pomoči ter globalnega učenja, ena na področju dobrotelčnih akcij ter dve na področju razvojnih in drugih programov.

VIRI za realizacijo odhodkov mreže Karitas



Vir: Letna poročila Slovenske karitas, škofijskih in župnijskih Karitas ter zavodov Karitas za leto 2023

KARITAS 2023

- 153.491 vseh prejemnikov pomoči
 - 29.253 otrok
 - 39.337 starejših
- 111.078 prejemnikov hrane
 - 91.763 staršev z otroki
 - 18.679 starejših
 - 636 brezdomcev
- 3.093 TON razdeljene hrane
- 2.711 OSEB vključenih v donirano hrano
- 18.199 OSEB pomoč ob večjih stiskah, naravnih nesrečah
- 10.858 OSEB plačane položnice
- 10.161 prostovoljcev
- 608.791 UR prostovoljnega dela
- 12.964 OTROKOM šolskimi potrebščinami
- 1.555 OTROKOM pomoč pri plačilu kosil, prevozov, šol. dejavnosti
- 415 OTROK botrstvo in posvojitve na razdaljo
- INDIVIDUALNO SVETOVANJE**
 - 24.127 individualnih svetovanj
 - 8.839 vključenih oseb
 - 9.928 starejših vključenih v družabne dogodke
 - 79.500 obiskov starejših
 - 32.049 starejših obiskali prostovoljci, sodelavci Karitas
 - 14.887 otrok vključenih v obdarovanje
 - 7.763 otrok v delavnicah
 - 371 otrok v centrih za mlade
 - 816 otrok na letovanjih



NAGRADNA KRIŽANKA

junij

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 5. 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.

	DEJANJE VZPONA ALI SPUSTA V GORAH	ANA TURK	ŠTUDIJSKO SREDIŠČE LJUBLJANA	RADIJSKA VODITELJICA ROŠ	GESLO	ALEŠ LAVRIČ	ZDRAVILNA RASTLINA	MALA PTICA		
	SLO. RADIJSKI VODITELJ ZASEDA								JURE PUKL	EMA AKRAPOVIČ
OBDOBJE POL TISOČLETJA										
ALEŠ SAJOVIC		ZGORNJI DEL RASTLINE CEPLJENJE PROTI OŠPICAM				TILIA UNIČEN AVTOMOBIL				
VZKLIK STOP, USTAVI SE				MAJHEN RT STANJE BREZ PREPIROV					MEHIŠKI NOGOMET. ZAMORA	
... IN JERRY			PRIPOMOČE ZA SPENJANJE PRIPOVEDNA PESNITEV							TONE TISELJ
	LETENJE NAD NEČEM ROBERT ERJAVEC						UMETNOST NEMŠKO MESTO (IZ ČRK UARNEHMI)			
ROK ARTAČ		NENADZOR- OVAN OGENJ OGROŽENA RIBA (IZ ČRK LSAOA)						TOMAŽ TANKO VODNIK LUKA		
ŠOLSKA OCENA			MESTO NA J ALBANIJE (IZ ČRK VAELLG)							
	JURE LONGYKA		HUMORIST GOJKO SIMONA PEN							ROK MARGUČ
	GRŠKA BOGINJA JUTRANJE ZARJE			IGRALEC MCKELLEN HLAPLJIVA ORG. SPOJINA				GREGOR RAVNIK TRAVNIŠKA RASTLINA		
	KOŽNO VNETJE	PESEM, NAPEV KULTURNA RASTLINA				STAVBA ZA HRANJENJE VINA TONE SELAK				
SPODNJI DEL PROSTORA			VERSKI KIP ŽIVALI, RASTLINE MARKO ILAR						HELENA ZAVODNIK	
UROŠ AHČAN			MESIJA ANGLEŠKO							
ROMAN NANUT			INDUSTRIJS. FORUM			MEDOBČIN. NOGOMET. ZVEZA				

23

Geslo aprilske nagradne križanke: UPANJE V LJUDI

Nagrajenci: 1. nagrada: **Helena Šarac, Celje**
2. nagrada: **Jana Plevel, Vodice**
3. nagrada: **Ranko Djokić, Piran**

Nagrade: 1. nagrada: knjiga

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: nogavice youngCaritas



Mladi obnavljajo Kočo youngCaritas na Rakitni in hitijo, da bo pripravljena do začetka letovanj. Tokrat smo v objektiv ujeli študente z Jezuitskega kolegija, ki so priskočili na pomoč.



Te dni smo na Slovenski karitas pripravili nov filmček za spodbujanje otrok o medvrstniški solidarnosti.

Prostovoljci Mlade Karitas Koper pri čistilni akciji.



Sodelavci Slovenske in Škofijske karitas Celje pri generalnem čiščenju Sončne hiše, da bo nared za letovanja.

