

žarek dobrote

2/XXIII
februar
2025

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Od kod prihajamo in kam gremo

4 ••• 35 let na poti upanja

NA POTI UPANJA

5 ••• Prinašati upanje najranljivejšim

TO MORAMO VEDETI

6 ••• Dobro počutje in duševno zdravje mladostnikov

8 ••• Jaz in odnosi

STISKE SODOBNE DRUŽBE

10 ••• Tujci Slovenijo doživljajo kot zelo pozitivno

KARITAS MLADIH

11 ••• Ideja za župnijsko delo z mladimi

12 ••• Zaključni izlet Mlade karitas Koper

NA OBISKU

13 ••• Z novimi močmi

14 ••• Iskrica upanja zaneti prijeten ogenj

15 ••• Jezusovo povabilo je dvigniti glavo kvišku ter ohraniti srce lahko in čuječe

15 ••• Že 30 let upanja

CELJE

16 ••• Obisk oskrbovancev Doma Nine Pokorn Grmovje KOPER

17 ••• Razstava ob tednu Karitas

17 ••• Znamenje ponovnega preporoda

18 ••• Čas za sodelavce Karitas

LJUBLJANA

18 ••• Dobrodelnost, ki vzgaja mlade

19 ••• Dobrodelni projekt v Osnovni šoli Tržič

MARIBOR

19 ••• Praznično vzdušje

20 ••• Predsedniku Branku Mačku ob osebnem jubileju

NOVO MESTO


20 ••• V Metliki se je v tednu Karitas dogajalo

21 ••• Da, želim si zdravja

22 ••• Bog, ki je ljubezen

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN Nika Kržišnik in ZADNJA STRAN Zdenka Stiligoj

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marjana Plesničar
Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš,
Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Alenka Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poština plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



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



Karitas

NA POTI UPANJA

**Romanje sodelavcev Karitas na Brezje
v zahvalo za 35 let delovanja
Karitas v Sloveniji**

nedelja, 4.5.2025

- **sveta maša ob 14h
v baziliki Mariji Pomagaj na Brezjah**
- **po maši kratka akademija,
nato pogostitev in druženje**

»Upanje nikoli ne razočara, upanje ni nikoli nepremično, upanje je vedno na poti in nas spodbuja k hoji. Pojdite torej naprej z zaupanjem!«

»Vsi upajo. V srcu vsakega človeka živi upanje kot želja in pričakovanje dobrega, kljub temu da ne ve, kaj se bo zgodilo jutri« (Bula Upanje ne osramoti, 1). Ta človeška upanja lahko prek vas srečajo krščansko upanje, upanje, ki se rodi iz vere in živi v ljubezni. Upanje, ki presega vsako človeško željo, saj odpira misli in srce za življenje in večno lepoto.«

*papež Frančišek
vir: Vatican News*



OD KOD prihajamo

IN KAM gremo

3

Peter Tomažič

Foto: Zdenka Sfiligoj

Začenjamo leto 35-letnice praznovanja ustanovitve Slovenske karitas. Da bi lahko razumeli, od kod prihajamo in kam gremo, je primerno, da vsako obletnico obeležimo tudi z zgodovino, datumi in imeni ter pogledom v tedanji čas in obdobje pred tem.

Vemo, da je bila Karitas v socialistični nedemokratski ureditvi po drugi svetovni vojni prepovedna. Kljub temu se prvi zametki organizirane oblike karitativnega delovanja pojavijo že leta 1967, ko je gospod **Franc Bole** v reviji Ognjišče odprl Predal dobrote, ki je povezoval bolnike, invalide in ostarele. Kasneje je organiziral tudi neposredno materialno pomoč ljudem v stiski. Konec sedemdesetih in v začetku osemdesetih so v nekaterih župnijah že delovale skupine za diakonijo ter tudi škofijski sveti. Kot je zapisal **p. Marjan Šef**, »se je leta 1989 politično stanje v Sloveniji zelo spremenilo in začutili smo, da so možnosti za spremembe. Manjša skupina, nekako od 6 do 8 ljudi, ki smo bili vključeni v Komisijo za diakonijo, se je pričela mesečno srečevati in zbirati informacije, kako ustanoviti Karitas. Pri ustanovitvi je sodeloval nadškof dr. **Alojzij Šuštar**, ki je zelo podpiral dobrodelno dejavnost v okviru Cerkve.« V tem letu, ko je počasi dozorela tudi demokracija in osamosvojitve, je Medškofijski svet za diakonijo predlagal Škofovski konferenci, naj ustanovi Slovensko karitas ter škofijske Karitas. **Tako je bila 1. maja 1990 ustanovljena Slovenska karitas, 29. 6. 1990 Škofijska karitas Ljubljana, 6. 9. 1990 Škofijska karitas Koper in 4. 10. 1990 Škofijska karitas Maribor.**

Začela se je organizirana karitativna dejavnost v okviru slovenske Cerkve. Seveda se je najprej širila predvsem po prostovoljcih. **Albert Štrancar**, ki je prvi vodil Škofijsko karitas Koper, je zapisal pomenljivo misel: »Prostovoljci so upanje in naloga Cerkve.«

Zelo hitro se je pokazala njihova pomembna vloga. Duhovnik **Branko Maček** se takole spominja prvega leta delovanja: »Bili smo kar vrženi v reko dela na karitativnem področju, saj so bile ob uradni ustanovitvi ŠK Maribor, ki sem jo vodil, takoj poplave v Savinjski dolini do Brežic. Potrebno je bilo delo na terenu – kombi smo si sposojali v semenišču, zbirali denar in ga delili kar na terenu ... takrat še ni bilo ŽK, vse je bilo nekako v ustanavljanju. Ob poplavah se je začel koncert Klic dobrote v organizaciji takratnega celjskega kaplana, gospoda Francija Trstenjaka.«

Kmalu se je začela vojna na Hrvaškem in v BiH. Slovenijo so preplavili begunci in v odmevu potreb so se hitro širile Župnijske karitas. Pomoč je prihajala iz cele Evrope – iz Italije, Nemčije, Francije, Švice in Avstrije. Prihajala pa je tudi podpora v prenosu znanj in izkušenj, ki so omogočale razvoj Karitas v Sloveniji. **Mija Zajec**, ki je sodelovala pri ustanovitvi Karitas, je ob tem zapisala: »Dobro se spominjam naših začetkov, skupnih iskanj. Veliko nam je pri tem pomagal gospod dr. Kissling, ki nam je prišel pomagat iz svojih izkušenj v Caritas Švice in v imenu Caritas Europe. Znal je svoje bogate izkušnje in znanje vsaditi v našo slovensko zemljo. In vidite, da je iz vsega tega ,zraslo' nekaj lepega za Boga in za človeka.«

Dr. **Metka Kelvišar**, ki je prav tako sodelovala pri ustanovitvi Slovenske karitas, pa je o začetkih povedala: »Naša želja od vsega začetka je bila prav gotovo to, da bi vsaka župnija imela svojo župnijsko Karitas, ki naj bi čim bolj pomagala blažiti kakršnekoli stiske v župniji. Že od vsega začetka se nam je zdelo zelo pomembno, da ljudi, ki so bili pripravljene delati v župnijski Karitas, za to delo tudi usposabljam. Ne samo s tehničnimi znanji za to delo, ampak predvsem preverjati motive, ki so jih k tem delu pripeljali, in utrjevati



duhovnost v duhu evangelija, brez katere o Karitas ne moremo govoriti.« Njena velika želja je bila tudi, da bi se sodelavci Karitas naučili čim boljše poslušati ljudi v stiski. Za delovanje župnijskih Karitas je pripravila številna izobraževanja in tudi priročnik, ki je še danes v marsičem aktualen.

O idealu sodelavca Karitas lahko dodamo tudi misel nadškofa dr. Alojzija Šuštar: »Na prvem mestu je požrtvovalnost, pripravljenost z dobro voljo in iz pravih nagibov pomagati drugim.«
4 Karitas pa je odgovorila tudi na večja pričakovanja družbe in zahtevnejše potrebe ljudi v stiski. Tako je že leta 1990 nastal Materinski dom Škofljica in bil 15. decembra blagoslovljen. **Imre in Lidija Jerebic** sta z oblikovanjem prvega doma v Sloveniji odprla novo pomembno polje dela v Karitas, ki se je kmalu razširilo tudi na področje pomoči zasvojenim. To je bil začetek strokovnega socialnega dela v Karitas in začetek mrežnega sodelovanja pri reševanju zapletenih socialnih stisk, kjer Karitas sodeluje kot partner z javnimi socialnimi službami in drugimi organizacijami.

Škof dr. **Franc Kramberger**, ki je dolga leta in od začetkov predsedoval Slovenski karitas, je vedno poudarjal, da Cerkev lahko izpolni svoje poslanstvo samo v neločljivi povezanosti oznanjevanja, liturgije in karitativne dejavnosti. Še vedno aktualna pa je tudi njegova vizija: »Karitas mora služiti človeku, zato je njena pot v prihodnost pomagati človeku v sodobnih stiskah, preizkušnjah in težavah. Mora biti preroško iznajdljiva: pomagati mora človeku, da bo sposoben sam premagati svoje težave in si pomagati iz revščine, zapuščenosti, zasvojenosti, odpisanosti.«

Zapisali smo zgodovinske mejnike in nekaj besed vidnih ljudi, ki so sodelovali pri nastanku in razvoju Karitas. Na tem mestu pa **zahvala tudi vsem nevidnim in javno manj opaznim prostovoljcem, duhovnikom in darovalcem**, ki so bili enako pomembni za nastanek Karitas v svojem okolju in za evangeljsko pričevanje, ki v polnosti živi naprej.

Foto: Zdenka Sfiligoj

35 LET NA POTI UPANJA ZA LJUDI V STISKI

Helena Zevnik Rozman

Praznovanje 35. obletnice ustanovitve Slovenske in škofijskih Karitas v Sloveniji sovpada z jubilejnim svetim letom. Tako nas je ob izbiri gesla naše obletnice vodilo kar nekaj svetoletnih tem, ki so skupne poslanstvu Karitas.

Upanje

Kot je zapisal Alojzij Cvikel, predsednik Slovenske karitas, je prinašanje upanja osnovno poslanstvo Karitas in hkrati tudi svetoletna tema: »Upanje ne osramoti.«

Če se ozremo nazaj na našo prehojeno pot, lahko velikokrat potrdimo, da je naša pomoč mnogim vrnila upanje, da bodo zmogli iti iz svojih stisk in težav ter stopiti na novo pot. Hkrati pa smo vračali tudi zaupanje v dobro, v sočloveka. To zaupanje so mnogi doživeli ob večjih nesrečah, ko so doživeli našo bližino in podporo. Prinašati upanje v ta svet je naše poslanstvo, je dar in tudi naloga, da vztrajamo tudi takrat, ko je težko, ko nas ljudje ne hvalijo, ko je stiska tako velika, da je težko vztrajati.

Pot

Papež Frančišek nas v svetem letu vabi, da se podamo na pot kot romarji, da bi ga doživeli z močno vero, živim upanjem in dejavno ljubeznijo. Vabi nas, da najdemo pot milosti, odpuščanja, usmiljenja.

Odločitev za ustanovitev Karitas kot organizirane dejavne ljubezni je bila v letu 1990, ko je bila še v zakonodaji prepovedana dobrodelna dejavnost Cerkve v Sloveniji, pogumno in modro dejanje. Skupina ustvarjalcev ni poznala dokončnega cilja in vseh razsežnosti, v katere se je Karitas razvila, so pa zaupali in se podali na pot dejavne ljubezni.

Zato je letošnje praznovanje velika zahvala, da smo že 35 let na poti upanja in dejavne ljubezni. Hvaležni smo, da smo bili obdarovani z vsemi ljudmi, ki so to pot našli, jo oblikovali in skrbeli zanjo. Odgovornost nas vseh je, da to pot upanja delimo naprej.

Z ljudmi v stiski

Sodelavci Karitas smo na poti upanja z ljudmi v stiski, ki prihajajo k nam po pomoč. S telesnimi in duhovnimi deli usmiljenja smo postaja in spremljevalec na njihovi poti, da skupaj z njimi odkrivamo svetle točke, darove in pozitivne moči. Z Božjo pomočjo njihova pot upanja vodi k dostojanstvenemu življenju in ravnovesju na vseh področjih človeškega bivanja.



Prinašati UPANJE najranljivejšim

Jana Lampe

Foto: Andrej Pavlin

Kot sodelavka Karitas in kristjanka globoko v sebi čutim poslanstvo, da predvsem tistim, ki živijo v največji revščini, vojnah in drugih brezupnih situacijah, vsakodnevno s svojimi talenti in po vseh svojih močeh prinašam upanje. Česar ne zmorem sama, na kar nimam vpliva, pa vedno prepustim Bogu. Večkrat se mi je že potrdilo, tako v Sloveniji ali pa v tujini ob terenskih obiskih, kjer se srečujem z ljudmi, ki jim na Karitas pomagamo, da pogosto ni treba prav veliko, da nekemu prinesemo iskrico upanja. Že prijazna beseda, nasmeh, stisk roke ali objem je včasih dovolj. Še več je, če človeku zares prisluhneš in ga slišiš ter sprejmeš v njegovi resničnosti in stiskah.

Mnogim najrevnejšim po svetu, predvsem v državah Afrike, kjer mnogi še vedno živijo v skrajni revščini, pa skupaj s slovenskimi misijonarji in misijonarkami ter sodelavci lokalnih Karitas in s pomočjo slovenskih dobrotnikov in zunanjega ministrstva prinašamo veliko upanja tudi s konkretno pomočjo. Že ena sama koza, ki jo preko akcije *Kupim kozo* prejme revna afriška družina, zanjo prinese nepopisno upanje za preživetje in boljšo prihodnost.

Ali pa upanje za ženske, ki so prej živele v skrajni revščini in obupu, niso imele besede v družini, so bile mogoče celo žrtve nasilja, niso imele za hrano, šolanje otrok, zdravila, milo ... , zdaj pa so tiste, ki zaradi naše akcije *Z delom do dostojnega življenja* prinašajo denar v hišo, imajo za osnovne potrebe družine, so lepše oblečene in gredo zjutraj z dvignjeno glavo skozi vas na delo na misijon. Drugi ljudje jih zdaj bolj spoštujejo, prej pa so se jih sramovali, ker so bile tako revne, niti pogovarjali se niso hoteli z njimi. Prej bi že skoraj obupale, zdaj pa, ko imajo delo in plačilo za delo en evro na dan, so polne upanja. Ko se na terenu srečam



Karitas

z nekaterimi izmed njih, mi njihov nasmeh pove vse, v njihovih očeh vidim upanje. To daje tudi meni nepopisno upanje in veselje. To me vsak dan žene naprej.

Da ne govorim o novo zgrajenih šolah, vodnjakih, zdravstvenih centrih v Afriki – koliko upanja za prihodnost revnih, predvsem otrok v Afriki, je prinesla ta slovenska pomoč. Ljudje v krajih, kjer smo pomagali pri gradnjah, čutijo, da niso sami in da je še nekaj več kot samo preživetje tega dne. Kot pravi papež Frančišek, je prav letošnji jubilej lepa priložnost za življenje dejavne ljubezni, ki prinaša upanje mnogim: »*Lačen sem bil in ste mi dali jesti, žejen sem bil in ste mi dali piti, tujec sem bil in ste me sprejeli, nag sem bil in ste me oblekli, bolan sem bil in ste me obiskali, v ječi sem bil in ste prišli k meni*« (Mt 25,35-37).

Tudi z vsakim obiskom na terenu v Afriki ali pa drugje – na Balkanu, v Ukrajini ... – čutim, koliko ljudem pomeni, da jih prideš obiskat, da se zanimaš zanje, jim prisluhneš. Ob vsakem takem srečanju močno čutim, koliko upanja in tudi veselja jim prinesem, čeprav se je včasih težko odpraviti od doma. Posebej se mi je lani vtisnilo v spomin, ko sva z novinarjem Družine v maju odšla v Libanon spremljat projekt, ki ga podpira naše zunanje ministrstvo. Situacija je bila v Libanonu že zelo negotova, saj so na jug države letele rakete iz sosednjega Izraela. Od več Libanoncev sva slišala,

kako sva pogumna, da sva prišla, saj jih zdaj skoraj nihče ne obišče. Pri sodelavcih Karitas sem globoko čutila, koliko jim prav ta obisk pomeni, kako so hvaležni in da jim daje to moč in upanje za nadaljnje delo.

Prav gotovo ne bom nikoli pozabila tudi, koliko upanja skupaj z drugimi sodelavci mednarodne mreže Karitas prinašamo ljudem v Ukrajini s svojo pomočjo, pogovori, prisotnostjo na spletnih sestankih in z obiskom v Ukrajini. To upanje je bilo še posebej močno ob začetku vojne, ko so bili tudi sodelavci Karitas zelo prestrašeni. Na enem izmed spletnih sestankov so nam povedali, da čutijo vse naše molitve in so hvaležni za vso našo solidarnost, ki jim vsak dan daje upanja in moči, da lahko zjutraj sploh vstanejo in pomagajo drugim, čeprav mnogi med njimi tvegajo tudi svoje življenje. Karitas v Ukrajini je prav v času vojne dobila mnogo novih sodelavcev in prav pomoč sočloveku jim daje upanje.

Papež Frančišek je ob jubileju tudi zapisal: *»Veseljete se, dragi prijatelji, ne neločljivo od upanja in poslanstva; veselje, ki ne pomeni trenutnega navdušenja, ampak se rodi iz srečanja s Kristusom in nas usmerja k bratom in sestram. Biti romarji pomeni skupaj hoditi v Cerkvi, a prav tako imeti pogum in iti ven, v srečanje z drugimi. Prinašati upanje pomeni svetu ponuditi živo besedo, ki je ukoreninjena v evangeliju, ki tolaži in odpira nove poti.«*

V tem svetem letu upanja sem še posebej hvaležna za vse čudeže, ki se mi dogajajo pri mojem delu. Včasih večji, včasih čisto majhni, preprosti. Le videti jih je treba. Ko sem v stiski, ko ne vem, kako se bo rešilo, kako bom lahko komu pomagala, ker ni sredstev, ali pa je kakšna druga situacija, kjer ne vidim rešitve, se rešitev kmalu pojavi sama. Čutim, da me Božja roka ves čas spremlja, kar mi daje ogromno upanja na tej poti.

Zaključiti želim z mislijo, ki jo je v božičnem voščilu vsem sodelavcem v mreži Caritas Europa izrekla Maria Nyman, generalna tajnica, ki nas je lani obiskala tudi na Klicu dobrote v Sloveniji: *»Zelo sem navdušena, ko vidim zavzetost sodelavcev Karitas v Evropi in po svetu, kako vsakodnevno pomagata ljudem v stiski. Dokler boste obstajali ljudje, ki ste se pripravljene zavzemati za to, kar je prav, pomagati drugim, ki so v stiski, zaščititi tiste, ki so v ranljivem položaju, in si prizadevati za dobro vseh ljudi in planeta, plamen upanja ne bo ugasnil.«* Prav tega upanja želim vsem nam, sodelavcem in sodelavkam Karitas, v tem svetem letu upanja!



Dobro počutje in duševno zdravje mladostnikov

sodelavci programa MIRA

Duševno zdravje pomembno vpliva na naše splošno zdravje in življenje, ne glede na življenjsko obdobje, v katerem se nahajamo. Kako pomembno je duševno zdravje v posameznih obdobjih življenja, v čem se kaže dobro duševno zdravje, kateri dejavniki neugodno vplivajo na naše počutje in ob katerih opozorilnih znakih se je priporočljivo obrniti po pomoč, so vprašanja, s katerimi se v življenju sreča vsak od nas.

Mladostništvo je čas mnogih izzivov in sprememb. Za puberteto, prehod med otroštvom in mladostništvom, so značilni hitra telesna rast in številne telesne spremembe.

Poleg bioloških sprememb se mladostniki soočajo tudi s spremembami v medčloveških, družbenih odnosih, s postopnim osamosvajanjem od staršev in z vzpostavljanjem lastne identitete. To je obdobje, ko ugotavljajo, kdo so, kako sami sebe dojemajo in vrednotijo, kaj so njihove želje, cilji, prepričanja, stališča, pogledi, vrednote itd. To, kako mladostniki dojemajo same sebe, katere značilnosti si pripisujejo in kako jih vrednotijo, vpliva na razvoj njihove samopodobe. Gre za psihološki proces, skozi katerega postopoma

»Program Mira je nacionalni program duševnega zdravja, ki celovito naslavlja in ureja področje duševnega zdravja. Glavni poudarki programa so krepitev duševnega zdravja in preprečevanje ter celostna obravnava duševnih motenj. S tem namenom povezuje službe vseh odgovornih sektorjev, torej zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in šolstva. Cilj programa je vzpostaviti dobro podporno okolje na vseh področjih varovanja duševnega zdravja. Službe in storitve poskuša približati uporabnikom in jih spodbuditi k zgodnjemu iskanju pomoči ter na tak način zmanjšati institucionalizacijo na področju duševnega zdravja.«



gradijo občutek lastne vrednosti in samospoštovanje. Mladostniki imajo pogosto nerealne predstave in prepričanja o sebi, ki lahko negativno vplivajo na njihovo identiteto in občutek lastne vrednosti. Pomembno je, da se sprejmejo z vsemi svojimi prednostmi in pomanjkljivostmi. Zdrava samopodoba je ključ do dobrih medčloveških odnosov, uspešnosti v šoli, zadovoljstva z življenjem in pomembno vpliva na njihovo duševno zdravje.

V tem obdobju so v ospredju odnosi z vrstniki in prijatelji, ki so pomemben dejavnik osamosvajanja in oblikovanja lastne identitete, hkrati pa se spremenijo odnosi v družini. Pogosto nastopi več konfliktov s starši, kar je značilno za fazo osamosvajanja. S starši si mladostniki namreč ne delijo več enakih pogledov na življenjske situacije, zato so različna mnenja povsem pričakovana. V procesu osamosvajanja preizkušajo lastne vzorce vedenja, svojo različnost od staršev pa dokazujejo z odklanjanjem nasvetov in zavračanjem njihovih stališč. Pomemben del osamosvajanja od staršev je njihovo spoznanje, da imajo starši svoja prepričanja, dobre in slabe lastnosti, da niso idealni in da je starševstvo le ena od številnih socialnih vlog.

Prav tako se v tem obdobju mladostniki srečujejo s pričakovanji in zahtevami staršev in širše družbe, pritiski vrstnikov, raziskovanjem spolne usmerjenosti ter prvimi partnerskimi odnosi. Sprva testirajo meje, nasprotujejo staršem in avtoriteti, sčasoma pa razvijajo spoštljiv odnos do pomembnih oseb v svojem življenju. Postopoma postajajo vse bolj neodvisni, razvijajo svoje kompetence in znanja, socialne spretnosti, odgovorno vedenje, raziskujejo lastne interese in svojo prihodnjo poklicno usmeritev.

Pomembnost duševnega zdravja v mladostništvu

Duševno zdravje v mladostništvu lahko opišemo kot stanje dobrega počutja, v katerem imajo mladostniki pozitiven odnos do sebe in svoje okolice, se

učinkovito spoprijemajo z izzivi, lahko učinkovito in plodno delajo ter prispevajo k skupnosti. Zadovoljstvo občutijo, ko pridobijo nova znanja in spretnosti in ko se na različnih področjih počutijo uspešne. Duševno zdravje se povezuje s pozitivnimi čustvenimi stanji, z večjo radovednostjo, odprtostjo za učenje in z razvojem učinkovitega reševanja problemov. Posledično so uspešnejši v šoli in razvijejo kakovostne medosebne odnose.

Kaj pa, če/ko se zaplete in se mladostnik znajde v duševni stiski? Kdaj in kje poiskati pomoč?

Težave in izzivi so sestavni del odraščanja in v obdobju izrazitih in hitrih sprememb, ki jih prinaša mladostništvo, je včasih težko ločiti, katere spremembe so del razvoja in kdaj gre za duševne težave, ki potrebujejo strokovno pomoč. V primeru, ko pri mladostniku opazimo opozorilne znake stiske, ki kažejo, da sam ne zmore več obvladovati vsakodnevnih zahtev, je pomembno, da mu pomagamo poiskati ustrezno pomoč. S podporo bo mladostnik lažje našel pot naprej in zaživel polno, izpolnjujoče življenje.

Če je duševna stiska zelo huda, lahko pomoč otrokom in mladostnikom poiščete:

- pri izbranem zdravniku pediatru
- v regionalnem **Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov**
- v podpornih ambulantah regionalnega Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov – za urgentne napotitve:
 - Ljubljana: za otroke do **15.** leta na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**, tel. št.: **01 522 37 00**
 - Ljubljana: za mladostnike do 19. leta na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva ulica 44b, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**
 - Maribor: za otroke in mladostnike na Kliniki za pediatrijo, UKC Maribor, Ljubljanska ulica 5, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**, tel. št.: **02 321 10 00**
- izven delovnega časa v dežurni pedopsihiatrični službi na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Grablovičeva ulica 44b

Lahko se obrnete na strokovnjake s področja duševnega zdravja v **Centrih za duševno zdravje za otroke in mladostnike**. Posredujemo najbolj aktualne:

- **Svetovalec v vzgoji in izobraževanju:** V vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih in vzgojnih zavodih so na voljo svetovalni delavci in delavke. V duševnih stiskah se tako lahko otroci, di-



jaki in starši obrnejo na svetovalno službo ali učitelja oz. učiteljico.

- **Telefoni za pomoč v stiski:** TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

- **Posvet:** Za prvi obisk za brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah Posvet je na voljo številka 031 704 707. Več informacij najdete na spletni strani www.posvet.org.

8

Več informacij o brezplačnih virih pomoči, ki so v Sloveniji še na voljo, najdete na spletni strani Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoč/prvi-viri-pomoci-v-stiski/>



Pomembno je, da mladostnik skrbi za svoje dobro počutje, se vključuje v dejavnosti, ki ga veselijo, krepí medvrstniške odnose, kar prispeva k uspešnemu delovanju v šoli in v širšem okolju ter k zadovoljstvu z življenjem. Poudariti velja, da lahko mladostnik tudi v primeru duševnih težav ob ustrezni strokovni podpori živi produktivno in zadovoljno življenje.

JAZ IN ODNOSI

Alenka Petek

Tema 6. srečanja šolanja za svetovanje je bila »Jaz in odnosi«. Vikend je bil posvečen razmišljanju o različnih oblikah odnosov, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. O tem smo se veliko pogovarjali, oblikovali sociograme in naredili postavitev družine.

Zdrava bližina družinskih članov in odnosi med njimi so osnova za dobro počutje posameznikov in celotne družine. Zelo pomembno je, da odnosi vključujejo ravnotežje med povezanostjo in individualnostjo. Družinski člani se morajo čutiti sprejete, podprte in spoštovane, hkrati pa ohranjati osebno svobodo. Če so v družini zdravi odnosi, družinski člani brez težav izražajo svoje misli, čustva in potrebe, ne da bi jih bilo strah, da bi jih zaradi tega obsojali ali kaznovali.

Zdravo družinsko okolje je čustveno in fizično varno, v njem vsi spoštujejo meje drug drugega, vključno z osebnim prostorom, časom in odločitvami. Zdravi družinski odnosi so ključni za duševno in čustveno zdravje vseh članov. Za takšne odnose se je treba truditi in jih graditi. V družinsko življenje prinašajo stabilnost in harmonijo.



Foto: Alenka Petek

Vsak družinski član si želi slišati, da ga imajo radi in da ga cenijo. Prejšnje generacije niso bile navajene izrekati pohval in si izkazovati čustev. O čustvih niso govorili, crkljanja in objemanja otrok je bilo malo ali skoraj nič.

Marsikdo s sorodniki nima stika, med seboj so sprti, stari starši so gospodovalni in držijo v rokah vse niti.

V odnosih se lahko tudi zrcalijo in kažejo nerazrešene stiske in težave prejšnjih generacij. Prenašajo se na potomce, tudi na vnuke in pravnuke. Medgeneracijski prenos travme obsega čustvene, vedenjske, psihološke in celo biološke posledice, ki izhajajo iz izkušenj predhodnih generacij. Tudi če so bile težave prikrite, lahko nezavedno vplivajo na naslednje generacije prek družinskih dinamik, vzorcev vedenja.

Starši in stari starši, ki niso razrešili svojih travm, lahko nezavedno prenašajo svoja čustva (npr. strah, sram, jezo) na otroke. Otrok lahko prevzame občutke



Foto: Alenka Petek



krivde, tesnobe ali odgovornosti, ki izvirajo iz izkušenj njegovih staršev ali starih staršev, tudi če ne razume njihovega izvora.

Tudi različni tipi vzgoje, komunikacijski vzorci in načini reševanja konfliktov, ki so rezultat travmatičnih izkušenj, se pogosto prenašajo. Če so starši zaradi svojih stisk čustveno distancirani, lahko otroci odraščajo z občutkom zapuščenosti, kar vpliva na njihove odnose. Otroci ali vnuki oseb, ki so doživele vojno, lakoto ali druge travme, lahko kažejo večjo občutljivost na stres, tudi če sami niso doživeli teh izkušenj.

Otroci vsrkavajo obnašanje, ki ga vidijo pri starših. Opazujejo vedenje odraslih in ga posnemajo. Če odrasli izražajo nezaupanje, strah ali jezo zaradi svojih stisk, bodo otroci te občutke ponotranjili kot normalne. Otroci, ki so odraščali v družinah z nasiljem, so bolj nagnjeni k temu, da sami postanejo žrtve ali storilci nasilja, če se vzorec ne prekine.



Foto: arhiv Slovenske karitas

Zavedanje, predelava in zavestno spreminjanje družinskih vzorcev so ključni koraki za prekinitev medgeneracijskega prenosa težav ter ustvarjanje bolj zdravega in stabilnega okolja za prihodnje generacije.

Odnosi med starši in otroki so ključni za otrokov celostni razvoj, samopodobo, čustveno varnost in družinske vrednote. Ti odnosi se gradijo skozi komunikacijo, vzajemno spoštovanje, ljubezen in podporo ter se razvijajo glede na starost in potrebe otroka.

Nezdrava povezanost ali bližina družinskih članov nastane, ko odnosi postanejo preveč intenzivni, prepleteni ali neuravnoteženi, kar pogosto vodi v čustvene, psihološke in včasih tudi fizične težave. Takšni odnosi lahko povzročajo občutke ujetosti, izgubo osebne svobode in težave pri vzpostavljanju zdravih meja.

Odnosi v primarni družini imajo močan vpliv na naše vedenje, čustva in razumevanje odnosov v odraslosti. Ti vzorci se pogosto nezavedno prenesejo v odnose, ki jih gradimo v novi družini (partnerski odnosi, starševstvo), saj temeljijo na vrednotah, prepričanjih,

komunikaciji in vedenjskih vzorcih, ki smo jih doživljali v otroštvu.

Odnosi med starimi starši in vnuki lahko imajo pomembno in dragoceno vlogo v družinskem življenju. Stari starši pogosto prispevajo k občutku pripadnosti, stabilnosti in povezanosti z družinsko zgodovino, medtem ko vnuki prinašajo energijo, veselje in občutek mladosti. Zdravi odnosi med njimi lahko obogatijo obe strani, vendar je za to potrebna dobra komunikacija, spoštovanje meja in vloga, ki podpira, ne nadomešča starševske avtoritete. Stari starši prenašajo družinske vrednote, zgodbe in tradicije, kar krepi otrokovo identiteto. Otroci skozi njihove zgodbe spoznavajo družinsko zgodovino in izkušnje.

Zdravi odnosi med starimi starši in vnuki so dragocena čustvena podpora za vse generacije. Ključ do uspeha je vzajemno spoštovanje, prilagodljivost in ohranjanje meja, ki zagotavljajo harmonijo v družinskem življenju.



Foto: arhiv Slovenske karitas

Odnosi, ki jih na novo ustvarjamo, pogosto močno vplivajo na odnose s starši in spremenijo dinamiko v družini, saj posameznik prevzema nove vloge, prioritete in odgovornosti. Kako se te spremembe izrazijo, je odvisno od komunikacije, meja, čustvene zrelosti ter sposobnosti staršev in otrok, da se prilagodijo novi situaciji.

Vzgoja otrok je tesno povezana z odnosi, ki smo jih doživljali v primarni družini, saj ti oblikujejo naša prepričanja o tem, kaj pomeni biti starš in kako naj bo videti družinska dinamika. Vzorci, ki jih prenašamo iz primarne družine, nezavedno vplivajo na naše vedenje, način komunikacije in vzgojo. Če so bili ti odnosi zdravi in podporni, bomo verjetno težili k podobnemu vzorcu. Če pa so bili odnosi toksični ali nefunkcionalni, lahko ti vzorci postanejo ovira ustvarjanju zdravega okolja za naše otroke.

Tujci Slovenijo doživljajo kot zelo pozitivno

10

Irena Zajec

foto: Helena Zevnik Rozman

Tokrat se oglašamo iz Cerkelj, iz Družinskega in Mladinskega centra, kjer se trikrat tedensko srečujejo tujci iz najrazličnejših koncev sveta z namenom, da bi se naučili slovenskega jezika in se tako čim bolje vključili v okolje, kjer trenutno živijo. Pri nas so se slovensčine že učili tujci/ke iz Albanije, Nemčije, Zambije, Venezuele, Kazahstana, Ukrajine, Indije, ZDA, Rusije in Češke.

O tem, kako doživljajo Slovenijo, smo se pogovarjali na enem zadnjih srečanj, na katerem so bili prisotni:

- Danyar in Aygerim, mož in žena **iz Kazahstana**, ki sta imela s seboj triletnega sina Anuarija, ki je njun peti, najmlajši otrok. Ostali otroci so bili v šoli. Najstarejša hči ima posebne potrebe. Aygerim je po poklicu nutricionistka, Danyar pa logistik in na primorski univerzi dela doktorat iz prometa. Oba sta v službi preko računalnika, na daljavo.
- Anton in Natalija, mož in žena, ki prihajata **iz Rusije** in sta starša dveh otrok. Sta podjetnika.
Iz Ukrajine prihajajo:
 - Upokojenka Olga, ki je diplomirana profesorica matematike, vendar je delala kot turistična vodičica. Njena hči z družino je v Ameriki, sin z družino pa v Ukrajini.
 - Ljudmila, mama dveh otrok, od katerih ima eden posebne potrebe. Po poklicu je medicinska sestra. V Sloveniji je skupaj z možem, ki pa je že našel delo kot mizar.
 - Olga, ki je mama treh otrok in po poklicu frizerka. Tudi njen mož si je že našel delo kot fizioterapevt.

Na srečanju smo se pogovarjali o tem, kako doživljajo Slovenijo in katere stvari jih motijo, jih vidijo kot negativne. Beseda je hitro stekla in naštevavanje dobrih stvari se dolgo ni končalo, na kar smo Slovenci lahko ponosni.

Strinjali so se, da je Slovenija lepa, varna, tiha, mirna, čista, majhna, dobro razvita. Navdušujejo jih narava, gozdovi, gore, planine, reke, morje – vse skupaj na majhnem delčku zemlje, hkrati pa imamo zelo ugodno lego v centru Evrope.

Po njihovem mnenju imamo dobre ceste in varne voznike. V mestih imamo zelo dobro infrastrukturo.

Menijo, da imamo zelo dobro poskrbljeno za otroke, naravo, živali. Všeč jim je, da slovenske šole ne dovolijo uporabe telefonov v času pouka in v šoli v naravi, da imamo veliko varoval za varnost otrok (visoke kljuke v vrtcih).

Všeč jim je tudi, da recikliramo odpadke in da iz pipe teče sveža, okusna, pitna voda.

Slovence so doživeli kot prijazne, dobre, prijateljske, zelo športne, ekološko osveščene.

Skoraj vsi Slovenci zelo dobro govorimo angleško in smo zelo tolerantni do tujcev.

Ukrajinke so izpostavile, da je Slovenija podobna Ukrajini v hrani, običajih, jeziku. Tudi Rusa sta se strinjala, da so skupne slovanske korenine prednost pri učenju slovenskega jezika.

Ko so primerjali svoje države z našo, so menili, da je pri nas manj korupcije ☺.

Upokojenka Olga je večkrat izrazila upaje, da se bo vojna končala in **se bo lahko vrnila domov**, čeprav ji je v Sloveniji všeč. Mlajši niso bili tako prepričani, da se bodo (lahko) vrnili, saj se zavedajo, da bo trajalo še zelo dolgo, preden se bodo vse stvari uredile, četudi bi se vojna končala. Oni imajo s seboj tudi otroke, ki jim je bilo na začetku sicer težko, zdaj pa že imajo svoj krog prijateljev, naučili so se jezika, se vključili v šolo in interesne dejavnosti ter živijo mirno in lepo življenje.





Prav nihče od njih s strani Slovencev ni doživel nobene nesramnosti zaradi tega, ker je tujec.

Našli pa smo nekaj stvari, ki jim niso všeč in jih motijo:

Na vaseh je slabo poskrbljeno za javni prevoz.

Življenje ni poceni, življenjski stroški so visoki, predvsem najemnine, elekrika, bančni stroški. Nekateri so imeli težave pri odprtju bančnega računa in urejanju birokratskih zadev.

Veliko žensk kadi. Na vprašanje, kaj pa moški, so rekli, da moški tudi, vendar od žensk tega ne pričakujejo.

Preveč je davkov. Težko je za ekonomijo majhnih podjetij, čeprav sta Natalija in Anton, ki sta podjetje dejansko preselila v Slovenijo, menila, da je vseeno bolje kot kje drugje v Evropi.

Nepremičnine so zelo drage.

Imamo dolge čakalne dobe pri zdravnikih specialistih.

Imamo zelo slabo razvito internetno prodajo za dostavo – nakup pripravljene hrane, hrane iz trgovine, obleke, kozmetike, tehničnih pripomočkov (slabe spletne strani).

Prav tako imamo zelo slabo informiranost o možnostih izobraževanja za odrasle (npr., ko so iskali tečaje za slovenščino).

Ukrajinci so izpostavili, da je v Sloveniji malo pravoslavnih cerkva in da je težko iti k maši, ker je cerkev samo v Ljubljani in nimajo vsi svojega avtomobila.

Težko jim je bilo, ker so imeli kar precej časa malo socialnih stikov in so bili bolj izolirani zaradi otežene komunikacije in ker so imeli ozko socialno mrežo.

Čeprav se za Slovenijo reče, da je na sončni strani Alp, so menili, da imamo zelo veliko oblačnih in meglenih dni (seveda je bil pogovor v zimskem času).

Najbolj zanimiva in zgovorna negativna izkušnja zanje pa je bila in je še vedno iskanje stanovanja: poleg tega, da so stanovanja finančno nedostopna, so pri iskanju le-tega velika težava otroci. Za par iz Kazahstana s petimi otroki je to misija nemogoče. Ko povesta za število otrok, se stanodajalci kar poslovijo. Podobno je opisovala tudi Ljudmila, ki ima (samo) dva otroke. Z možem sta se dogovarjala za 70–75 m² velika stanovanja, ki so se njima zdela pravo razkošje, lastniki pa so bili pripravljene sprejeti največ tri osebe. Videti je, kot da se Slovenci bojimo otrok in je lažje najti stanovanje, če imaš psa ali mačka, kot pa otroka. To pa je za nas kar močno sporočilo.

Nedeljska zaprtost trgovin pa je bila za nekatere nepričakovana, za nekatere slaba in za nekatere dobra.

karitas mladih

IDEJA ZA ŽUPNIJSKO DELO Z MLADIMI

Luka Oven

Dobrodelni projekt »Kozarec sv. Frančiška«

»Kozarec sv. Frančiška« je odličan primer dobre prakse, saj na inovativen način vključuje mlade v dejavnosti, ki spodbujajo solidarnost, medgeneracijsko povezovanje in odgovoren odnos do okolja. Projekt, ki ga izvaja poljska Karitas, ponuja priložnost za učenje osnovnih kuharskih veščin in krepi skupnostnega duha, hkrati pa pomaga socialno ogroženim. Mladi udeleženci se skozi projekt naučijo, kako smiselno uporabiti hrano, ki bi sicer končala v smeteh, in tako aktivno prispevajo k reševanju lokalnih izzivov.

V okviru projekta se v skupnostnih prostorih na podeželju tedensko organizirajo kuharske delavnice. Vsak udeleženec prinese izdelke, ki jih doma ali v soseski ne bi porabili. Na osnovi teh sestavin pripravijo okusne jedi, ki jih nato delijo s socialno ogroženimi in bolnimi sosedi.

Kako poteka projekt?

Najprej projektna skupina prepozna izzive v lokalnem okolju, kot so prekomerno nakupovanje hrane in pomanjkanje kuharskih veščin med mlajšo generacijo. Nato poiščejo primeren prostor, kot je na primer župnijski dom z osnovno opremo za kuhanje.

Prostovoljci nato zaženejo informacijsko kampanjo, s katero spodbujajo župnijo in širšo lokalno skupnost k sodelovanju. Zbirajo nepotrebno hrano v kozarcih ali drugih embalažah ter kuharsko opremo. Na delavnicah, ki potekajo tedensko, udeleženci pripravljajo tematske menije, kot so juhe ali njoki. Obroke nato zapakirajo v kozarce in jih dostavijo tistim, ki jih najbolj potrebujejo.

Povabilo k sodelovanju

»Kozarec sv. Frančiška« ponuja odlično priložnost za delo z mladimi v župnijah. S spodbujanjem odgo-





vornosti do okolja in solidarnosti do sočloveka projekt krepi povezanost v skupnosti. Ali bi tudi vaša župnija lahko sprejela ta izziv in ustvarila podobno pobudo?

ZAKLJUČNI IZLET MLADE KARITAS KOPER

Petra Žejn

12

Prostovoljci Mlade karitas Koper smo produktivno in uspešno leto zaključili z zabavnim izletom v Koper.

Zjutraj smo se polni pričakovanj in dobre volje zbrali na železniški postaji. Ko smo prispeli v Koper, smo obiskali škofa Jurija Bizjaka in se od njega poslovili, saj bo kmalu predal svojo službo nasledniku. Škof nas je prisrčno sprejel, z nami delil nekaj spodbudnih misli ter nas postregel s pijačo in okusno pico. Kot zahvalo za vso njegovo podporo smo mu odigrali skeč, ki ga je pripravila naša skupina. Poklepetali in podružili smo se tudi z našim ravnateljem Tihomirjem Busijo, ki nam je vedno v veliko podporo.

Po prijetnem druženju smo se odpravili proti kinu, kjer smo si ogledali film Moana, ki nas je pozitivno presenetil in v katerem smo vsi uživali.

Po ogledu filma, ko se je zunaj stemnilo, smo se sprehodili do obale, kjer smo si ogledali Koper v prazničnem vzdušju in se pozabavali v lunaparku ter se med seboj še bolj povezali, saj smo veliko klepetali in se smejali.

Po dnevu, polnem dogodivščin, smo se zvečer vrnili na železniško postajo in z vlakom odpotovali nazaj domov. Naši pogovori med vožnjo so bili polni veselja in vtisov, ki jih bomo še dolgo ohranjali v svojih srcih.

Zaključni izlet Mlade karitas Koper je bil več kot le prijetno druženje – bil je dan, ko smo okrepili medsebojne vezi, se zahvalili za preteklo leto in se spomnili, kako pomembno je, da si vzamemo čas drug za drugega. Hvaležni smo za vsak trenutek, ki smo ga preživeli skupaj, in se že veselimo novih izzivov in priložnosti, ki jih bo prineslo leto 2025.



MLADI se predstavijo

Sem Matej in prihajam iz Semiča. Dneve večinoma preživim z oblikovanjem in načrtovanjem avtodomov, čas, ki preostane, pa posvetim zelo različnim dejavnostim in raziskovanjem sveta, ki (mi) je blizu. Pri Karitas sem letos prvič sodeloval na letovanju Biserov z mladostniki, sprejemal telefonske klice na Klicu dobrote in pregledoval darila Miklavževih angelčkov. Zelo prijetne izkušnje in super družba, še posebej na letovanju Biserov :)

Prostovoljstvo: Prostovoljstvo mi pomeni veliko, saj mi omogoča, da se povezujem z različnimi dejavnostmi in generacijami. Mislim, da je pri tem največje bogastvo tisti topel občutek, ko v prostem času počnem nekaj za skupnost, kar me izpolnjuje, brez pričakovanja plačila. Poleg sodelovanja pri dogodkih v Karitas sem vključen v različne prostovoljske aktivnosti. Sem tudi član lokalnega športnega društva, kjer pomagam pri organizaciji rekreativnih in družabnih dogodkov.

Hobiji: Sem čebelar, sicer pa se rad odpravim v hribe, rekreativno me zanimajo še drugi športi pa tudi pisanje, raziskovanje tehnike, umetnosti in narave.

Najljubša hrana: Zelenjava s pečenim krompirjem in kakšnim dobrim zrezkom. Med ali sadje pa za posladek :)

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Izbiral bi med sončnimi in tihimi jutri v Beli krajini, toplimi popoldnevi v Ljubljani in slikovitimi večeri na Gorenjskem.

Najljubša pesem: Simple Minds: Alive and Kicking.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Sprehod po travnikih in gozdovih.

Najljubša slovenska beseda: Čudovito.





na obisku

Z NOVIMI MOČMI

zbrala: Helena Zevnik Rozman

V letu 2024 so se ekipi Slovenske karitas pridružile tri nove sodelavke, polne idej, energije in dragocenih izkušenj. Ker jih boste srečevali v različnih projektih v mreži Karitas, je prav, da jih spoznate tudi vi. Zaupale so nam nekaj svojih misli.

Veselim se iskanja poti upanja za vse

Konec lanskega leta sem se ekipi Slovenske karitas pridružila kot socialna delavka s predhodnimi izkušnjami dela v programih Zavoda Pelikan Karitas. Po več kot 15-letnem delu kot strokovna delavka v javnem sektorju me je znova zamikalo poklicno delo znotraj organizacije, ki ima poslanstvo. Pri svojem delu sem namreč opazila, da se mi odmika bistvo mojega poklica, da je večkrat težko najti ravnovesje med delati dobro, biti učinkovit in strokoven ter hkrati poskrbeti za svoj blagor in blagor bližnjih.

Veliko mi pomeni, da lahko dobro usklajujem družino in svoje delo, prosti čas in svoje obveznosti. Rada sem z veselim ljudmi, in ko zdaj po hodnikih včasih odmeva gromki smeh, si rečem, kako dobro dene. Hvaležna sem za to priložnost in s hvaležnostjo se oziram na vso svojo dosedanjo osebno in poklicno pot, ki me je oblikovala.

Veselim se srečevanja in sodelovanja z vsemi sodelavci, prostovoljci in udeleženci najrazličnejših programov Karitas. Veselim se ustvarjanja in iskanja poti upanja za vse nas, pa naj bo to v čisto konkretnih akcijah, oblikah pomoči in projektih za starejše, bolnih in umirajočih ter ljudi v najrazličnejših stiskah. Temu poslanstvu sem se zavezala z delom na Karitas.

Helena Potočnik Okorn



Delo je tudi poslanstvo

Sem Elizabeta Šebela – za prijatelje, znance in nove sodelavce pa najraje kar Liza!

V svoji poslovni karieri sem pokrivala raznolika področja. Pot me je tako zanesla do televizijskega sveta, nato so jo prekrizale finance, organizacijske sfere, večstranske marketinške aktivnosti, delo na občini. Vseskozi pa me je spremljalo moje edino poslanstvo: delo z ljudmi in pomoč vsem, ki jo potre-



bujejo. To je tudi vzgib, ki me je pripeljal do sedanjega delovnega mesta: na Karitas. Želim negovati občutek, da prispevam k skupnosti. Vselej stremim k temu, da se ljudje ob meni dobro počutijo. Krog družine je prostor in čas, v katerem sem najraje, z možem in hčerko. Dom je moja osrednja točka, moj prostor, v katerem ustvarjam, bodisi kulinarično ali kako drugače. Ob večerih, ko se čas ustavi, najraje pogledam kak dober film.

Že od nekdaj me navdihujejo prostori, arhitektura, zgodovinski momenti. To je tudi moja spodbuda, da raziskujem vedno nove kraje. Na potovanjih vselej najdem inspiracijo za moj hobi notranjega oblikovanja. Prijateljem tako z novimi idejami priskočim na pomoč, kadar opremljajo ali želijo osvežiti svoje domove.

Predvsem pa sem vedno pravi naslov za pomoč in pogovor ob zlomljenih srcih. Zaupanje, ki ga uživam, mi daje zagon, da zasledujem svoj moto, da delo, ki ga opravljam, ni samo »delo«, ampak poslanstvo, da ob tem nekemu polepšam dan. Da smo videni in slišani ter v oporo drug drugemu, je v sodobnem času še toliko bolj pomembno, saj se nikoli ne ve, kdaj boš prav ti potreboval pomoč.

Moja super moč na Slovenski karitas je moja EKI-PA, ki mi pomaga in me je že toplo sprejela! Na Slovenski karitas me lahko najdete v okviru programa Programa ESS+ za odpravljanje materialne prikrajšanosti v Sloveniji v obdobju 2021–2027, pri projektu 40 dni brez alkohola, sodelovala pa bom tudi pri dobrodelnih akcijah, dogodkih ter s podjetji.

Elizabeta Šebela

Karitas me je oblikovala

Sem Zala Rus, diplomirana jazz saksofonistka – svojo diplomu sem junija lani praznovala z velikim nasmehom in z nekaj jazzovskimi soli ;) Glasba je moja prva ljubezen, najbolj uživam na odru, ko začutim energijo publike. Poleg igranja v Big bandu Vrhnika in vodenja godbe Cerklje na Gorenjskem pa sem precej aktivna tudi izven glasbenege sveta. Obožujem šport, od košarke do kikkoksa, in raziskovanje slovenskih hribov. Neznansko uživam tudi v raziskovanju novih držav in mest – največkrat brez plana, da me pač noge odnesejo novim zanimivim stvarjem naproti.

Na Slovenski karitas sem zaposlena od oktobra 2024 in vodim projekt **Migaj, zdravo uživaj!**, sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje, ki spodbuja zdrav življenjski slog mladih. Poleg tega koordiniram akcijo **Miklavževi angelčki**, urejam novičnik **youngCaritas**, organiziram nacionalna srečanja prostovoljcev, vodim





letovanja za otroke socialno ogroženih družin, kot sta **Biseri** in **Kuhajmo skupaj**, in še kaj bi se našlo. Pri Karitas nikoli ni dolgčas, saj je delo tako raznoliko, da je vsak dan drugačen. Kot oseba, ki ne mara rutine in se navdušuje nad novimi izzivi, tukaj res najdem navdih.

Moja zgodba na Karitas pa se je začela že veliko prej – pri 16 letih sem postala prostovoljka na letovanju Biserov. V teh 12 letih sem sodelovala v številnih

projektih, akcijah in mednarodnih izmenjavah, kot je bila **Youth United**, ki mi je odprla obzorja o tem, kako velika in močna skupnost je Karitas. Zdaj imam možnost to predajati naprej in ustvarjati nove priložnosti za mlade. Karitas me je oblikovala – in jaz danes oblikujem delček te čudovite zgodbe.

Zala Rus



ISKRICA UPANJA ZANETI PRIJETEN OGENJ

Jera Rak

Papež Frančišek je v pripravah na pravkar začeto sveto leto izdal bulo o upanju (vir: Upanje ne osramotiti). V njej med drugim zapiše, naj bo sveto leto – katerega geslo je »Romarji upanja« – polno Božjega upanja. Naj nam v tem času milosti tudi pomaga ponovno najti potrebno zaupanje, tako v Cerkvi kot v družbi. Papež nas povabi, naj se pustimo pritegniti upanju in naj dovolimo, da po nas postane upanje nalezljivo za tiste, ki si ga želijo. Prav vsak izmed nas prejme drzno vabilo, naj postane priča upanja, ki bo lahko prekrvasilo vse pore naše nepopolne sedanjosti in odnosov.

Ni treba daleč, da bi zaznali to nepopolnost. Aktualne razmere v naši domovini so alarmantno zaskrbljujoče. V raju pod Triglavom imamo vlado, ki se ne drži obljub, ki jih vehementno širi (npr. hiše, ki naj bi jih država zagotovila najbolj prizadetim v poplavih), a brez kakršnih koli posledic, brez odgovornosti.

Politika je postala tabloidna. S svojimi »skrbno« načrtovanimi predlogi zakonov in novel načrtno sesuva in razdira zdravstveni sistem, posledice česar bo najbolj občutil (povprečen, nepriviligiran) bolnik in pa zdravstveno osebje, ki le zaradi svoje predanosti poslanstvu ne zapusti obupnih in izkoriščevalskih razmer za delo.

Kmalu po nastopu svetega leta, pod krinko sočutja, vlada »slavnostno« predlaga uzakonitev samomora hudo bolnih z medicinsko pomočjo, čeprav ima manjšina, zaradi katere je predlog zakona spisan (le cca 33 ljudi letno), že po obstoječi zakonodaji možnost končati svoje življenje. Ob tem predlogu vlada sprenevedajoče, a načrtno posega v civilizacijsko normo brezpogojnega spoštovanja človeškega življenja ne glede na zdravstveno stanje!

Z izgovorom naprednosti je vlada (na zadnji dan preteklega leta!) predstavila predlog zakona o medijih oz. »samocenzuri« medijev, iz katerega bode želja po prepovedi in nadzoru, po omejevanju, utišanju; zaznamo ožanje svobode na vseh področjih, s poudarkom na utišanju desnih vplivnežev ...

S kakšnim ciljem vse prej naštetu? Uničiti vrednote (Bog, družina, domovina), ki so (bile?) značilne za posameznika in našo skupnost, pa tudi za naše širše okolje, Evropo krščanskih korenin. Brez omenjenih vrednot je posameznik lahek plen manipulacij, je vodljiv, brez smisla in upanja ... Nevarno »vsegliharstvo«, relativizem!

Le duhovno močna, neodvisna, odgovorna in nevodljiva oseba bo sposobna graditi zdrave, povezujoče in upanja polne odnose v skupnosti, tudi v težkih časih, v katerih smo.

A zgledov upanja iz vsakdanjega življenja ne zmanjka. Npr. teta Slavka hodi vdano na dializo vsak drugi dan (pa ji ne bi bilo treba, če bi želela prekiniti svoje trpljenje); sodelavka Ančka vstane ob treh ponoči, da ocvre flancate za 200 oskrbovancev doma za ostarele, da lahko ob »kavici pozornosti« pojedjo slasten, vitamina L(jubezen) poln flancat; skupina otrok, ki se brez telefona v roki peš in z nasmehom na obrazih vrača iz šole ...

Kot bi rekla prijateljica Milanka: upanje je svetloba, ki je nihče nikdar ne more uničiti; je izredno zvesto, pa četudi je to brv, stezica ali cesta! Rado ima potrpežljivost, je trdno, močno, čvrsto, četudi traja nekaj let. Glavno, da je in da ne hiti. Ker iskrica upanja zaneti prijeten ogenj, resnično upanje pa vzplamti v resnično ljubezen.

Si upam sprejeti vabilo in biti iskrica upanja?

Jera Rak je tajnica Župnijske karitas Pirniče.



JEZUSOVO POVABILO JE DVIGNITI GLAVO KVIŠKU TER OHRANJATI SRCE LAHKO IN ČUJEČE

papež Frančišek
vir: Vatican News

Jezus se je pridružil svojemu ljudstvu pri prejemu krsta za odpuščanje grehov.

Rad se spomnim besed današnje liturgične pesmi. Jezus se je šel k Janezu krstit *»z golo dušo in bosimi nogami«*. Gola duša in bose noge. In ko Jezus prejme krst, se razodene tudi Duh: *»Ti si moj ljubljeni Sin, nad teboj imam veselje«* (v. 22). Obličje in glas.

Najprej obličje. Ko se Oče razodene po Sinu, vzpostavi prednostno mesto za vstop v dialog in občestvo s človeštvom. Gre za obličje ljubljenega Sina.

Drugič glas. Obličje in glas: *»Ti si moj ljubljeni Sin«* (v. 22). To je še eno znamenje, ki spremlja Jezusovo razodetje.

Dragi bratje in sestre, Jezusov krst nas spodbuja k zrenju Božjega obličja in glasu, ki se kaže v Jezusovem človeštvu.

Vprašajmo se torej: ali se čutimo ljubljene, se čutim ljubljenega in spremljanega od Boga, ali pa mislim, da je Bog oddaljen od mene? Sem sposoben prepoznati njegov obraz v Jezusu in v bratih? Ali smo se navadili poslušati njegov glas? Postavljam vam bom vprašanje: se vsakdo med nami spominja datuma svojega krsta? To je zelo pomembno, na kateri dan sem bil krščen, krščena. In če se ne spomnimo, ko se vrnemo domov, vprašajmo starše, botre za datum svojega krsta. Ta dan praznujmo kot nov rojstni dan, saj je to rojstvo v Duhu in Bogu.

Ne pozabite tega. Naloga, ki jo opravite doma, je datum krsta.

Zaupajmo se Devici Mariji in jo prosimo za pomoč.

15



ŽE 30 LET UPANJA

Alojzij Štefan

V sredo, 8. januarja 2025, je v cerkvi frančiškanskega samostana Kostanjevica v Novi

Gorici program Skupnost Srečanje slovesno obhajal zahvalno sveto mašo ob 30-letnici blagoslovitve prve komune v Sloveniji.

Pred 30 leti je prvi center Skupnosti Srečanje odprl sam ustanovitelj don Pierino, bogoslužje in blagoslov prostorov je vodil škof Metod Pirih, provincial p. Polikarp Brolih pa je izrekel dobrodošlico 12 fantom, ki so dobili dom v obnovljenih prostorih samostana. Iz hvaležnosti za ta dogodek in 30-letno delovanje programa smo obhajali slovesno sv. mašo, ki jo je vodil škof dr. Jurij Bizjak. Pri oltarju so se mu, poleg stalnih diakonov Tihomirja in Alojzija, pridružili tudi duhovniki, ki sodelujejo s Skupnostjo Srečanje in podpirajo udeležence programa na njihovi poti, pa tudi sedanji in nekdanji zaposleni sodelavci ter nekateri svojci.

Škof Jurij je v homiliji poleg pomena Božje besede za naše življenje spregovoril tudi nekaj besed o svetem letu in se zahvalil patrom frančiškanom ter vsem, ki so prispevali k 30-letnemu delovanju komune na Kapeli. Spodbudil je vse, naj vztrajamo na poti, ki smo

si jo zastavili, in dosežemo cilje, ki si jih želimo.

Po sveti maši smo imeli v samostanski obednici pogovorno srečanje, na katerem smo obudili spomin na začetke delovanja Skupnosti Srečanje v Sloveniji, na težke čase, v katerih so si mnogi dejavno prizadevali za nastanek prvega centra in premagovali tudi nasprotovanja, pomisleke in predsodke, ki so se pojavljali v različnih sredinah. Ogledevali so si mnoge lokacije, a na koncu je na pobudo Slovenske frančiškanske province prvi center dobil streho nad glavo v samostanu na Kostanjevici oz. Na Kapeli v Novi Gorici. Ob pripovedovanju in obujanju spominov Zvonka Horvata Žnidaršiča, ki je vodil referat za odvisnike pri Slovenski karitas, takratnega gvardijana p. Nika Žvoklja in prvega odgovornega nastajajočega centra g. Alberta smo podoživljali tiste prve, lepe in tudi zahtevne čase. Seveda so pri tem imeli pomembno vlogo mnogi drugi ljudje: lokalne oblasti, strokovnjaki z različnih področij, mediji in tudi drugi, med





katerimi pa imata posebno mesto oče Franc Prelec in ustanovitelj skupnosti Srečanje.

Konec dober, vse dobro, bi lahko rekli potem, ko so fantje 28. 12. 1994 prišli živeti v prostore vzhodnega krila samostana na Kostanjevici. Ob njih so bili seveda njihovi domači, pa tamkajšnja frančiškanska skupnost, samostanska gospodinja in njihova druga mama Mirjam Breclj, Slovenska karitas z generalnim tajnikom Imretom Jerebicem ter mnogi dobrotniki.

Slovesnosti se je v imenu Mestne občine Nova Gorica, ki vsa leta podpira delovanje centra, udeležil podžupan Anton Harej, ki je tudi povabil k sodelovanju na dogodkih Evropske prestolnice kulture. Po skupnem kosilu so udeleženci programa prisluhnili pričevanju prvega odgovornega novoustano- vljenega centra, g. Alberta, ki je pred 25 leti po petih letih uspešno

zaključil program. Izrazil je zadovoljstvo, da center še vedno uspešno deluje in nudi pomoč in podporo fantom, ki se želijo osvoboditi zasvojenosti, ter vsem zaželel uspešno pot.

Praznovanje obletnic delovanja centrov Skupnosti Srečanje v Sloveniji bomo nadaljevali z različnimi dogodki in dejavnostmi. Maja bomo obeležili tudi 25 let od blagoslovitve centra v Čadrgu in delovanja centra Vremski Britof, ki so ga slovesno odprli 20. julija 2000.



ZAVOD PELIKAN – KARITAS



celje

OBISK OSKRBOVANECV DOMA NINE POKORN GRMOVJE

s. Cirila Koršič

Skupaj s propedevti (mladi fantje, ki se odločajo za duhovniški poklic), ki radi opravljajo karitativna dela na Karitas in spoznavajo naš program, smo se v sredo, 18. decembra zdaj že lanskega leta 2024 odpravili na pot z željo, da osrečimo oskrbovance doma Nine Pokorn Grmovje in jim zaželimo veselja v božičnih praznikih. V skladišču smo naložili skrbno pripravljena darilca pozornosti in odšli na obisk.

Najprej smo se ustavili v Dnevnovarstvenem centru Žalec, kjer so nas že pričakovali. Skupaj smo zapeli, zaplesali, se pogovorili in se nasmejali. Tako prijetno je bilo, da smo kar težko odšli, a skupaj z animatorko Brino in gostoma iz medobčinske enote Žalec so nas že pričakovali na centralni enoti v Grmovju. Prisluhnili smo božični zgodbi, zvokom trobente, skupaj prepevali ob kitari in se pogovarjali. Oskrbovance je zelo zanimala pot naših propedevtov, ki so odgovorili na vsa njihova vprašanja in se jim tako predstavili. Njihove predstavitve so bile zelo sproščene, tako da smo se kar dobro nasmejali. Druženje nas je povežalo v velikem veselju in radosti, ki je pobožala dušo in srce.

Srečanje je obogatilo vse, tiste, ki smo prišli na obisk, in tiste, ki so bili obiskani. Zato se že veselimo novih srečanj.





koper

RAZSTAVA OB TEDNU KARITAS

Boža Jelerčič in Katarina Rijavec



Ko v zraku zadiši po prvem mrazu in postajajo dnevi občutno krajši, v naši vasi prostovoljke ŽK Prvačina že leta postavljamo na ogled razstave, ki so plod dela naših vaških umetnikov ali umetnikov iz naše bližnje okolice. V župnišču, v kapeli sv. Jožefa, imamo idealne prostore, ki nam jih g. župnik Boštjan Toplikar vsako leto znova velikodušno

da na razpolago.

Tako so tudi pretekli mesec tu dobili priložnost za razstavo Vanja Mladovan, ki je razstavila lepe, občudovanja vredne pirografske izdelke, Slavko Pipan iz Prvačine, ki je s svojimi čudovitimi, dovršenimi kipi iz lesa in podobami na steni navdušil obiskovalce, ter članice Društva invalidov iz Dornberka, ki so predstavile različne izdelke, med temi tudi punčke iz sivke. Te dišeče punčke izdelovalke pozneje razdelijo starejšim po vasi, nekaj pa jih odnesejo tudi v Dom upokojencev Gradišče nad Prvačino.

Razstavo smo odprli v nedeljo, 1. decembra 2024, po sv. maši, z manjšim kulturnim programom in predstavitev vseh, ki so razstavljali. Razstava je bila odprta še ves teden, do naslednje nedelje. Veseli smo bili vsakega obiska, vsakega vpisa v knjigo vtisov, še posebno pa smo veseli obiska učencev in učiteljic iz podružnične šole Prvačina, ki nas vsako leto znova razveselijo s svojim prihodom. To je, upamo, tudi napoved, da bo razstava še naprej živelja.

ZNAMENJE PONOVNEGA PREPORODA

Darinka Dekleva

Duhovna obnova za sodelavce Škofijske karitas Koper

V soboto, 11. januarja, smo se sodelavci Škofijske karitas Koper zbrali na že tradicionalni duhovni obnovi v Strunjanu. Dogodek je potekal v prijetnem vzdušju. Bogatili so ga trenutki molitve, predavanje ter sproščeno druženje v prelepem okolju in gostoljubju osebjaja pastoralnega doma Stella Maris.

Ob 9. uri smo se zbrali pri sveti maši v cerkvi Marijinega prikazanja v Strunjanu. Mašo je ob somaševanju duhovnikov daroval g. škof Jurij Bizjak. V nagovoru se je zahvalil in pohvalil vse prisotne za opravljeno delo ter nazorno, kot zna le on, povabil k poglavljenemu razmišljanju o poslanstvu Karitas, pomenu medsebojne pomoči in ljubezni, ki je pravi in prvi pokazatelj kristjanov (po tem vas bodo vsi spoznali – prim. Jn 13,34-35).

Po maši je gospod Janez Kavčič predstavil temo svetega leta 2025. V svojem predavanju je poudaril pomen svetega leta kot časa duhovne prenovne, milosti in priložnosti za poglobitev vere. Nekaj besed in pojmov, ki bodo še dolgo odzvanjali: vsi smo romarji

upanja, odpustki kot znak Božjega usmiljenja, prepoznavanje Božje prisotnosti, Bog, ki našo grešnost dela sveto. Spregovoril je tudi o konkretnih pobudah, ki jih bomo lahko izvedli v okviru Škofijske karitas Koper.

Duhovno obnovo smo zaključili z okusnim kosilom in živahnim druženjem, kjer smo na hitro izmenjali dobre prakse, morebitne strahove v zvezi z delom, ki nas čaka, skupaj iskali rešitve in odgovore, ki bodo utrdili medsebojne vezi





med sodelavci. Naš skupni imenovalec je bila ugotovitev, da smo romarji upanja! Skupaj bomo oblikovali ozračje upanja in zaupanja kot znak znamenja ponovnega preporoda.

Duhovna obnova je bila odlična priložnost za poglobitev osebne vere, krepitev medsebojnih odnosov ter pripravo na prihajajoče izzive.

Hvaležni smo za vse trenutke, ki so nas povezali in obogatili.

Zaključek in zahvala

Na ta čudovit sončen dan smo imeli čast posloviti se od našega dolgoletnega in priljubljenega škofa Jurija Bizjaka. Ob tej priložnosti se je vodstvo Škofijske karitas Koper z izbranimi besedami in s spominsko sliko zahvalilo za njegovo delo, spodbude in duhovno podporo vsem sodelavcem Karitas na Primorskem.

Zahvalili pa smo se tudi gospodu Pavletu iz Krkavč, ki je za vse udeležence pripravil zimzelene pomladne šopke, ki so tudi znak upanja – upanja v prijazne in tople dni.

ČAS ZA SODELAVCE KARITAS

Marija Mlinar

Goriška območna karitas že vrsto let prvo srečanje v letu organizira v eni od župnij. Potrudimo se, da so ta srečanja res v vseh župnijah goriškega območja, tako da nekako dosežemo vse, ki so naši sodelavci. Letos nas je gostila ŽK Vrtojba v dekaniji Šempeter.

»Z Bogom začni vsako delo, da bo dober tek ime- lo.« Ta slovenski pregovor smo vzeli zares in srečanje začeli s sv. mašo, ki jo je daroval domači župnik

g. Slavko Hrast, somaševala pa sta g. Cvetko Valič, predsednik GOK, in predsednik Briške MŽK g. Jože Ipavec.

Mašo so oblikovali in pri tem sodelovali sodelavci ŽK Vrtojba, pevski zbor pa je poskrbel, da smo skupaj prepevali prelepe božične pesmi, ki nam grejejo srca in jih odpirajo, da vanje vstopa veselje in mir božične skrivnosti. Vrtojbenske gospodinje so se izkazale in nas po sv. maši pogostile z različnimi dobrotami, ki smo jih z veseljem okušali ob prijetnem druženju v župnijski dvorani.

Na tem srečanju GOK nismo obravnavali posebnih tem ali problemov, posvetili smo se predvsem naši skupnosti, sodelavcem, ki čez leto rešujemo stiske in prisluhnemo težavam, ki jih ljudje v upanju na pomoč prinašajo k nam in nam jih zaupajo. Zelo pomembno je druženje, ki nas povezuje z enakim ciljem: pomagati in predvsem videti in spoznati potrebe bližnjega.

Vsako srečanje, bodisi pri delu bodisi pri druženju, pa ne more in ne sme obstajati brez stebra, na katerega se opiramo in ki nam daje oporo, moč in zagotovilo našega Odrešenika: »Kjer sta dva ali trije zbrani skupaj v mojem imenu, tam sem jaz sredi med njimi.«

Naj nas to zagotovilo vodi vse leto pri našem delu, v naših medsebojnih odnosih in v življenju nasploh. »Ne bojte se, jaz sem!« je Jezus opogumil apostole in opogumlja tudi nas.



Ijubljana

DOBRODELNOST, KI VZGAJA MLADE

Metka Lavrič

V začetku decembra je Župnijska karitas Vir pripravila vsakoletno druženje za starejše. Srečanje se je začelo v cerkvi sv. Jožefa z litanijami in zakramentom bolniškega maziljenja, bila je tudi priložnost za sveto spoved. V učilnici pastoralnega centra se je druženje nadaljevalo z obiskom sv. Miklavža s spremstvom. Mladi birmanci so pomagali pri pripravi prostora, dekoraciji miz in postrežbi. Srečanja se je udeležilo skoraj 50 starejših, ki so se v veselem vzdušju prijetno družili z mladimi in s sodelavkami Karitas. Prav tako





smo sodelavke ŽK Vir za praznike obiskale starejše na njihovih domovih. Vedno nas sprejemajo z veseljem in hvaležnostjo. V domu starejših občanov so se obisku pridružili mladi birmanci in za oskrbovance pripravili kratek kulturni program. Tako mladi kot starejši so bili druženja zelo veseli.

DOBRODELNI PROJEKT V OSNOVNI ŠOLI TRŽIČ

Bojan Rozman

Zadnji šolski dan v letu, 24. december 2024, je bil v Osnovni šoli Tržič nekaj posebnega. Kot predstavnika Karitas so me povabili na proslavo ob praznovanju dneva samostojnosti in enotnosti, da prevzamem darove, ki so jih učenci zbrali v okviru projekta »Kupim kozo«.



Pod vodstvom mentorjev so pripravili izjemno kvaliteten in čudovit kulturni program z zborovskimi pevskimi nastopi, recitali in glasbenimi vložki. Še zlasti so navdušile povezovalke programa, saj bi lahko bila takšna prireditev primerna poslastica tudi za srednješolce!

Veliko pozornost je pritegnila karitativna skupina učencev s projektom »Kupim kozo«, ki ga je vodila mentorica Anka Menegalija. Na novoletnem sejmu so obiskovalcem predstavili težko življenje otrok v Afriki in Albaniji. Njihovo otroštvo je mnogo težje kot otroštvo otrok v našem kraju. Učenci so s projektom za te revne otroke zbrali sredstva za kar 12 koz!

Nič čudnega, da se mi je glas zatresel, ko sem se v imenu afriških otrok zahvaljeval za njihovo velikodušno pomoč. Voščila za božič in novo leto smo obogatili z obljubo: Se vidimo še kdaj!

maribor

PRAZNIČNO VZDUŠJE

Darko Bračun

V adventnem in božičnem času je v Ljudski kuhinji Betlehem vzdušje praznično. Prostovoljke poskrbijo za okrasitev prostora, najprej z adventnim venčkom, nadaljujejo z lučkami, jaslicami in drevescem. Tik pred božičem uredijo tudi mize, da so praznično pogrnjene in da vsakega pričaka majhna pozornost.

V tednu pred božičem so najprej mariborski skavti prinesli luč miru iz Betlehema in njeno poslanico, katero geslo je letos »Upaj, zaupaj in stopi«.

Pred božičnim večerom je v Ljudski kuhinji Betlehem že tradicionalno praznično kosilo, ko se povabilu z veseljem odzoveta tudi mariborski nadškof

Alojzij Cvikl in župan Mestne občine Maribor Saša Arsenovič. Vse zbrane sta nagovorila z iskrenimi in spodbudnimi besedami. »Božič je čas, ko Bog človeka ovije v toplo odejo radosti in upanja. Prišel je kot otrok, majhen in nebogljjen, a z neizmerno močjo ljubezni, ki nas spreminja. Želim vam, da bi v tišini pred jaslicami začutili to ljubezen, ki nas bogati in dela boljše ljudi. Naj vam bo božič čas veselja, zdravja in novega upanja,« je voščil gospod nadškof. Gospod župan je izrazil hvaležnost, da lahko vedno znova pride na tak prazni-





20



čen dogodek, ki tudi njega spodbuja k hvaležnosti za vsak nov dan. Nadela sta si predpasnike in skupaj s prostovoljci razdelila kosilo ter vsakemu vlila upanje, da ni sam.

Dijaki iz Dijaškega doma Antona Martina Slomška so na praznik svetih treh kraljev prišli z veselo novico, pesmijo in blagoslovom Jezusa, ki prinaša na Zemljo Božji mir.

Obogateni z novim upanjem tako prejemniki pomoči kot tudi sodelavci Karitas vstopamo v sveto leto in živimo Karitas, vsak s svojim poslanstvom.

PREDSEDNIKU BRANKU MAČKU OB OSEBNEM JUBILEJU

Darko Bračun



Ob Vaših dopoljenih 70 letih in 71. rojstnem dnevu (14. 12.) želimo iz srca izraziti našo globoko hvaležnost in občudovanje. Že več kot 35 let ste srce in duša Karitas v naši mariborski nadškofiji. S svojo neizmerno predanostjo, toplino in neomajno vero v dobroto ste postavili temelje organizacije, ki ne samo pomaga, ampak tudi navdihuje v poslanstvu služenja ubogim in izpolnjevanju največje zapovedi Ljubezni.

Vaša modrost, iskreno sočutje in neverjetna energija so nas vedno znova spodbujali, da skupaj ustvarjamo spremembe, ki segajo daleč, prinašajo upanje in konkretno pomoč v življenja mnogih, ki so v stiski. Dotaknili pa ste se tudi njih, ki čutijo, imajo odprto srce in lahko pomagajo. Vi ste tisti, ki s svojim zgledom kažete pot k drugemu – pot služenja, ljubezni in človečnosti.

Ob tej posebni priložnosti Vam želimo obilo zdravja, miru in notranje radosti. Naj Vas spremlja Božji blagoslov in toplina vseh, ki jih Vaše delo in življenje navdihujeta. Hvaležni smo, da Vas imamo, in ponosni, da lahko delimo to pot služenja z Vami.

Naj bo ta praznični dan prežet z ljubeznijo, s smehom prijateljev in z zavedanjem, kako zelo cenjeni in ljubljene ter blagoslovljeni ste!

Z globokim spoštovanjem,
prijatelji, sodelavci in prostovoljci mreže Karitas

NOVO MESTO

V METLIKI SE JE V TEDNU KARITAS DOGAJALO

Marija Črnugelj

Člani Župnijske karitas Metlika smo v tednu Karitas pripravili akcijo zbiranja rabljenih oblačil. Vsak, kdor je želel, je prinesel največ dva kosa opranih in zlikanih oblačil. Člani Karitas smo ta oblačila razstavili v učilnici župnišča in jih dali na razpolago zainteresiranim. Kar nekaj oblačil so ljudje izbrali in odnesli. Pri tem smo zbrali tudi nekaj prostovoljnih denarnih prispevkov.



V istem tednu smo odrasli člani Karitas skupaj s člani Mlade karitas izdelovali adventne venčke in jih pred sveto mašo na nedeljo Karitas ponudili župljanom. Tudi pri tem se je zbralo nekaj prostovoljnih denarnih prispevkov. Tako zbrana sredstva bodo po-



rabljena za ljudi, ki so potrebni finančne pomoči.

V tednu Karitas so pri-dne gospodinje spekle medenjake, s katerimi so prostovoljke napravile lične paketke s priloženim poučnim besedilom. Tema besedila je bila do-brodelnost in prostovolj-stvo. Na nedeljo Karitas nas je pri svetih mašah obiskal Miklavž in nam razdelil medenjake.

DA, ŽELIM SI ZDRAVJA

Ana Pavlakovič

Vse pogosteje zapiha severni veter. Na njegovih rahlih krilih plavajo raznobarni listi, ki jih veter trga z vej dreves. Vmes poplesavajo dežne kaplje, ki se tu in tam spremenijo v bele snežinke. Gosta megla nam zastira pogled v daljavo. Čutiti je, da se pozna jesen preliva v zimo. To je čas tesnobe v naših sr-cih ob dolgih večerih in veliko teme. A to je tudi čas pričakovanj in upanja, da bo tema premagana in da bo luč tam daleč postajala vedno bolj svetla. V tem času pričakujemo tudi dobre može. Prvi med njimi je sv. Miklavž, ki posebno razveseli otroke. Veseli so ga tudi starejši. Posebej tisti, ki so osamljeni ali zaradi bolezni priklenjeni na posteljo. Tega se sodelavke ŽK Črnomelj dobro zavedamo in se že vrsto let potrudimo, da stanovalcem v DSO Črnomelj pričramo nekaj drugačnih, prijetnih trenutkov.

Tudi ob zadnjim Miklavžu je bilo tako. Prostovolj-ke smo najprej spekle kar precej slastnega peciva, ki smo mu dodale nekaj sadja in pristrčen spominek. Tako smo oblikovale skromna, a na pogled lična daril-ca, ki jih je sv. Miklavž v velikem košu odnesel v dom.

Spremljali so ga trije angelčki, ki so bili tako prijetni, da so vsakega razveselili. Tudi najbolj obnemogli so dvigovali utrujene glave in jih spremljali z očmi, ko so jim prijazno izročali darilca. Mnogi so si zaželeli njihovega dotika in stiska roke. Miklavž pa je prav vsakemu stisnil roko, ga ogovoril s svojim globokim glasom in mu zaželel vse dobro. Prostovoljke, ki smo spremljale Miklavževo družčino, smo se ustavljale ob posteljah, kjer so ležali obnemogli, in se z njimi pogovarjale. Pri-povedovali so o svo-jem domu in svojcih, o svoji mladosti, o prijaznem osebnju doma, tudi o svojem zdravju so govorili.

Dotaknil se me je obisk sobe, v kateri je nepokretna ležala moja soseda Slavica. »Anica,« je vzkliknila, ko sem se pojavila na vratih. Pohitela sem k njej in jo prijala za ponujeno roko. Ko sem se zazrla v njen obraz, sem opazila, kako krčevito so se stisnile njene ustnice. V njenih očeh so se nabirale solze, ki so naslednji hip stekle po licu. »Joka,« me je prešinila misel. Še bolj sem stisnila njeno drobno, blede roko. Tudi moje oči so se orosile. Nastala je tišina. Ko sva pogoltnili vsaka svoj cmok v grlu, sva se začeli pogovarjati. Ni se pritoževala. Veliko je spraševala, pohvalila je osebnje doma, predvsem pa je pohvalila svojega sina, ki jo z otrokoma pogosto obiskuje. Vse-skozi pa je bilo čutiti, kako zelo si želi, da bi bila doma. Ob slovesu sem jo vprašala, če kaj potrebuje ali če si kaj želi. Njene





ustnice so se spet stisnile in skrite solze so se znova nabrale v njenih očeh. Čez nekaj trenutkov je tiho dahnila: » Da, želim si zdravja.«

Ta njen stavek se mi je globoko zarezal v zavest. V meni je prebudil sočutje, saj se mi je neizmerno zasmilila. Rada bi ji pomagala. Rada bi ji vzbudila upanje, a občutila sem nemoč in svojo majhnost, saj nisem našla niti pravih tolažilnih besed. S stiskom roke sem jo bodrila. Te besede so v meni vzbudile hvaležnost za vse lepe trenutke, ki sva jih kot sosedi preživeli skupaj, pa tudi strah – pred prihodnostjo. A ne smemo pozabiti Jezusovih besed: »Ne bojte se!«

22

BOG, KI JE LJUBEZEN

Ana Pavlakovič

Snežna odeja, ki je za božično-novoletne praznike narahlo pokrila pokrajino, je skopnela. Učenci so se vrnili v šolske klopi, njihovi starši so pohiteli na svoja delovna mesta, prezgodaj prižgane lučke so ugasnile, obiskali so nas koledniki, kar pomeni, da so minili vsi trije sveti večeri. Prišel je četrtek po treh kraljih, ko se sodelavci belokranjskih župnijskih Karitas zberemo na že tradicionalnem dekanijskem srečanju v Starem trgu ob Kolpi.



Ob molitvi rožnega venca smo se tiho zbirali v tamkajšnji kapeli. Sledila je sveta maša, ki jo je daroval predsednik Škofijske karitas Novo mesto ob somaševanju domačega župnika, generalnega vikarja novomeške škofije, dekana belokranjskih župnij in župnika župnije Kočevje. V uvodnem pozdravu in nagovoru je domači župnik g. Jože Pavlakovič poudaril, da smo se zbrali predvsem zato, da bi se Bogu zahvalili za vse dobro, ki smo ga po Božji milosti prejeli v preteklem letu, da bi se razveselili drug drugega in da bi skupaj smelo stopili v novo leto.

G. Peter pa nam je v svoji pridigi pripovedoval predvsem o dobroti. Spomnil nas je na vojne, ki nedaleč od nas povzročajo veliko gorja in trpljenja, uničujejo domove in družine, pobijajo ljudi, tudi otroke. Ali lahko govorimo o dobroti v vojni? V vsaki vojni, v vsaki nesreči, v vsakem zlu je veliko dobrote, kajti če je ne bi bilo, bi bilo gorje še večje. Vedno so tu mnogi posamezniki, ki po svojih močeh lajšajo trpljenje in bolečine. Prostovoljci Karitas premoremo veliko dobrote, ki jo neizmerno delimo in pri tem ne pričakujemo zahvale. Spomnil nas je na plakat, ki visi v naši pisarni. Na njem je zapisano, da se od stotih prejemnikov pomoči zahvali samo eden, vsi drugi menijo, da to moraš storiti. Ob srečanju z nestrpnim prosilcem je dobro, da ostanemo mirni in strpni, da se obvladamo, da tudi v takem človeku vidimo Boga, ki je ljubezen. Nenazadnje nas je opozoril, da ne smemo pozabiti nase. Vzeti si moramo čas zase, umakniti se moramo na samotni kraj. Vse to dosežemo v molitvi. Tudi Jezus se je umaknil na samotni kraj in molil.

Ob poslušanju pesmi Tonija Verderberja »Spomin na božični večer« smo si ogledali znamenite jaslice v župnijski cerkvi. Pesem nas je vrnila nazaj v mladost, ko je na božični večer domača izba omamno dišala po pravkar pečenem kruhu. Vsak pri sebi pa si je tiho brundal refren: »Kdorkoli v svojem srcu še ima spomin na božič svojih najsrečnejših dni, veliko manj v življenju ima bolečin, veliko sonca sije mu iz oči.«

Sledilo je druženje ob dobri večerji in prijetnem pogovoru s sodelavci iz drugih župnij. Posebno veseli smo bili gostov iz župnije Kočevje. Za prijetno vzdušje je spet poskrbel Toni in domača igralska skupina, ki smo se ji do solz nasmejali.

Sledilo je druženje ob dobri večerji in prijetnem pogovoru s sodelavci iz drugih župnij. Posebno veseli smo bili gostov iz župnije Kočevje. Za prijetno vzdušje je spet poskrbel Toni in domača igralska skupina, ki smo se ji do solz nasmejali.





NAGRADNA KRIŽANKA februar

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 2. 2025 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.

		ČRNI PTIČ PEVEC	ORG. ZA ZAŠČITO PRAVIC AVDIOVIZ. USTVARIALCEV	RAČUNSKO SODIŠČE	OČKA, OČI	NOČNA PTICA	GESLO				FRIZERIJA, BRIVNICA	VEČ SNOPOV	JOŽE KUMER	JANA ERZAR
	MESTO NA 3 TURČIJE (IZ ČRK RAAGUE)								UMETNIK KI SLIKA	SLOVAR SLO. KNIŽ. JEZIKA ZVEZDA SEVERNICA				
STOPTI K NEKOMU								STANJE POČITKA						
RASTLINA KI OPEČE								AMER. ATLETINJA JONES NATAKAR, STREŽNIK					SKUPINSKA VADBA	
	KONJSKI TEK JOŽE OBLAK				AFRIŠKI KOPITAR									
JAKOB ALJAŽ			PRIZADEVANJE Z DOLOČENIM CILJEM		ROMUNSKI GROF TEPEŠ	VEKANJE ZDRAVILO ZA LAŠANJE ACHD MOTNJE								NASELJE V EGIPTU Z NAJSTAREJŠIM TEMPLJEM
SLADKA PISAČA					ŽIVAL Z VREČO ASPEKT RAZUMJA IN ZAVESTI						DOBA, VEK TOVORNIŠK S KASONOM			
	VEČJA POŠILKA	STROKOVNJAK ZA PRIPRAVO JEDE SLO. IGRALKA										OLGA MAVER FILM. IGRALEC WAHLBERG		
SLOVENSKI IGRLEC									ZVRST PLESA					
BESEDNA VEZ				DARILO, POKLON				ČIKEL PESMI SIMONA JENKA	ČRNO BELA PTICA IZ DRUŽINE VRANOV	AMER. IGRALEC MALEK				
VPRŠALNICA					DRŽAVA V AZIJ					KIT UBIVALEC LAIK, LJUBITELJ				
EVROPSKA SVOBODN ZVEZA (DRG.)				DRUŽINA SESALCEV - CANIDAE	IZVOLJENKA, ŽENA ŠPORTNIK									
TONE URNAVIT			POGLED, RAZGLED MOZOLI									NEBEŠKA HRANA	HRNA V RASTAFARIAN. GIBANJU	ŠPELA OMAHEN
	VEČANJE, ZORENJE POGAN					NEKDANJI TELEVIZIJE BRANKO								
SKUPINA RADIKALOV V ORG. KEMIJI						REKA V ARMENIJI (IZ ČRK JAATZ) GAL EDER					NEKDANJI ATLET BOLDON	TINE EKART		
GLASBENIK PLESTENIAK				MEŠANICA VINA BIKAVER					VULKAN NA SICILIJ					
NOSILEC GENETSKE INFORMACIJE				AMER. IGRALKA LEONE					NOG. KLUB IZ MADRIDA					

23

Geslo januarske nagradne križanke: PRAZNUJ JUBILEJ

Nagrajenci: 1. nagrada: Sara Kastelic, Šmarje-Sap

2. nagrada: Anton Zdravec, Ptuj

3. nagrada: Miroslava Benec, Postojna

Nagrade: 1. nagrada: kolesarska čelada

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: igrača jo-jo



Gojevići



mesto Konjic

Predstavnika Slovenske karitas sta v zadnjih dneh januarja skupaj s kolegi iz Caritas BIH obiskala prizadete v lanskih poplavah. Na terenu sta preverila, kako poteka sanacija s sredstvi, ki smo jih zbrali v Sloveniji.

V kraju Gojevići, v občini Fojnica z donacijami podjetja Krka in Zdravniške zbornice Slovenije obnavljajo 12 bivalnih enot za invalide, ki so bila poplavljeni. Srečala pa sta se z mnogimi družinami, ki so izgubili čisto vse. Na sliki v mestu Konjic, kjer je družini v poplavah odneslo celo hišo. Ostalo je le stopnišče.



Voditelji Počitnic Biserov so prvi vikend v januarju posvetili načrtovanju in začeli s pripravami na poletje. Sporočajo nam, da Biseri 2025 bodo 😊.



Sodelavci Slovenska karitas smo se v začetku leta srečali s predsednikom, nadškofom Alojzijem Cviklom in predstavili svoje delo ter načrt za letošnje leto.



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