

žarek dobrote

3/XXIII
marec
2025



glasilo slovenske karitas



vsebina & napovednik

TEMA MESECA

3 ••• Preventivna spodbuda 40 dni brez alkohola

NA POTI UPANJA

4 ••• Ko pomislim na upanje, mi postane toplo okoli srca

STISKE SODOBNE DRUŽBE

5 ••• Repatriacija družin, med kulturnim šokom, stigmo in varno pripadnostjo

TO MORAMO VEDETI

8 ••• Izzivi duševnega zdravja starejših

10 ••• Postavljanje meja zahtevnim uporabnikom

NA OBISKU

12 ••• Dom čebelice - 15 let delovanja

KARITAS MLADIH

14 ••• Škatlica; pobuda Mlade Karitas

16 ••• Otroci - upanje sveta in naša odgovornost

18 ••• Nikoli odmakniti oči od Jezusove luči

19 ••• Povezani v samopomočni skupnosti

KOPER

20 ••• Umetniki za Karitas praznujemo

21 ••• Širimo sporočilo miru in upanja

LJUBLJANA

22 ••• Študijski dan

MARIBOR

22 ••• Praznovanje godu sv. Agate

23 ••• Januarsko izobraževanje karitas Maribor


24 ••• Stiska in osamljenost moškega!

24 ••• Obisk poplavljenih območij v BiH

26 ••• Skupaj z zunanjo ministrico obiskali projekt Karitas v Libanonu

27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN Tatjana Splichal in ZADNJA STRAN Mojca Kepić •

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 • Poštnina 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



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**

NAPOVEDNIK

OBČNI ZBORI/PLENUMI

15.3. Plenum ŠK Murska Sobota, Veržej

sveta maša v cerkvi sv. Mihaela ob 9.00,
nadaljevanje programa v Zavodu Marianum ob
10.00

21.3. Plenum ŠK Celje

Sv. Jožef nad Celjem ob 16.30

22.3. Občni zbor ŠK Koper

sveta maša v Škofijski gimnaziji Vipava ob 9h,
nadaljevanje na isti lokaciji ob 10.15

22.3. Občni zbor ŠK Novo mesto

sveta maša v cerkvi sv. Mihaela v Šmihelu ob 9h,
nadaljevanje v Baragovem domu, Smrečnikova
ul. 60, novo mesto ob 10h

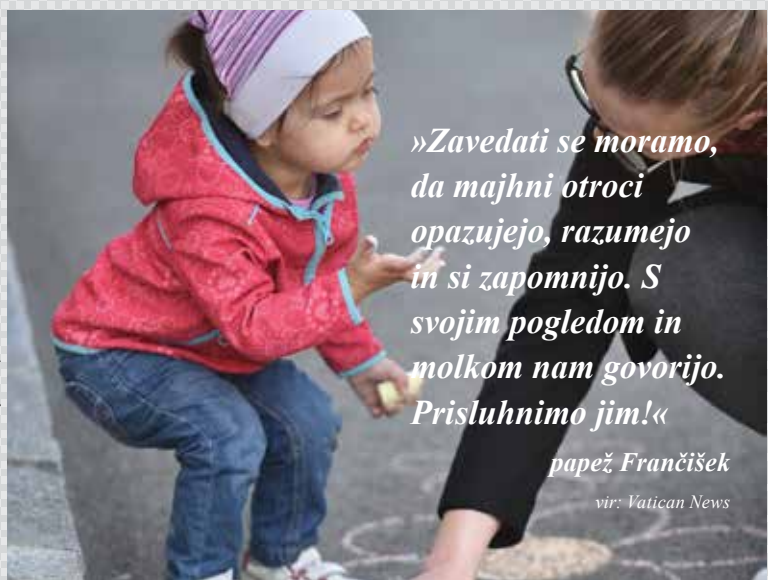
12.4. Občni zbor ŠK Ljubljana

sveta maša v stolnici sv. Nikolaja v Ljubljani
ob 9h, nadaljevanje na Teološki fakulteti,
Poljanska cesta 4 ob 10h

12.4. Plenum NŠK Maribor

sveta maša v mariborski stolnici ob 9.30,
sledi plenumsko srečanje v Slomškovi dvorani

Foto: Tatjana Splichal



*»Zavedati se moramo,
da majhni otroci
opazujejo, razumejo
in si zapomnijo. S
svojim pogledom in
molkom nam govorijo.
Prisluhnimo jim!«*

papež Frančišek

vir: Vatican News

preventivna vzpodbuda 40 DNI BREZ alkohola

Mojca Kepic

Foto: Mojca Kepic

V ZNAMENJE SOLIDARNOSTI
Z VSEMI, KI TRPIJO ZARADI ALKOHOLA

5. 3. do 20. 4. 2025



BREZ
ALKOHOLA

3

Postni čas nas nagovarja k odpovedi in poglobitvi našega odnosa z Bogom ter sočutju z ljudmi v stiskah. Mnogi med nami se soočajo z odvisnostjo, se vsakodnevno srečujejo z alkoholom v družini. Ravno družina je tista, ki najbolj občuti težo alkohola. Žal se že vsaka četrta družina srečuje s problemom alkoholizma. Pojavljajo se konflikti, izolacija članov, nasilje in celo razpad družinskih odnosov. Na porabo alkohola v naši družbi vplivamo vsi, s svojim odnosom do alkohola in načinom pitja, tj. zgledom. Prav sodelavci in prostovoljci Karitas smo s svojim zgledom in odno-

som do alkohola zgled ljudem, s katerimi se srečujemo, med njimi so tudi družine v stiski.

Karitas vas skupaj s soorganizatorji tudi letos vabi, da se priključite preventivni akciji **40 dni brez alkohola**, ki se bo začela na **pepelnično sredo, 5. marca, in se zaključila na veliko soboto, 19. aprila 2025**. Odpoved je namenjena predvsem izrazu solidarnosti in sočutja z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola v družinah, v prometu in zdravju. Letošnja vodilna misel je **TI IN JAZ – 40 DNI BREZ ALKOHOLA**, s poudarkom na moči medčloveških vezi in sodelovanja.

Ti odnosi nas povezujejo z družino in prijatelji ter so podpora v medsebojnem spodbujanju k zmernosti pri uživanju alkohola skozi vse leto. Že 20 let ustvarjamo z vami 40 dni brez alkohola in spodbujamo, da se v postnem času odpovemo alkoholu v znamenje solidarnosti **z vsemi, ki trpijo zaradi posledic alko-**

Čim mlajša je oseba, ko začne piti alkohol, tem večja je verjetnost, da bo imela pozneje v življenju težave zaradi alkohola. Alkohol ima nevrotoksičen učinek (je škodljiv za možgane) v vseh obdobjih našega življenja. Raziskovalci ugotavljajo, da so možgani otrok in mladostnikov občutljivejši za škodo, ki nastane zaradi izpostavljenosti alkoholu. (vir: NIJZ)

Ti in jaz
- 40 dni
brez alkohola

OZIRIMO SE NA
MEDČLOVEŠKE ODNOSE
IN PODPRIMO
DRUG DRUGEGA.

Pridruži se akciji
40 dni brez alkohola
5. 3. do 20. 4. 2025

V ZNAMENJE SOLIDARNOSTI
Z VSEMI, KI TRPIJO
ZARADI ALKOHOLA.



»Govorite resnico. Bodite iskreni.« To je eno od temeljnih sporočil vsem, ki želijo prekiniti začaran krog težav in laži, ki se nakopičijo v disfunkcionalnih družinah z odvisnostjo, kompulzivnimi vedenji ali čustveno nestabilnostjo. To velja za otroke, pred katerimi ne skrivajte uničujočih posledic alkoholizma pri starših. (dr. Zdenka Čebašek-Travnik, psihiatrinja in sistemska družinska terapevtka)

4

hola. Opozarjamo na škodljive učinke alkohola na zdravje, posledice uživanja alkohola v prometu, pri delu in neizmerljive duševne stiske bližnjih, predvsem otrok v družinah, kjer je prisoten alkohol. Letošnja ambasadorja akcije sta zakonca Ajda Rotar Urankar, podjetnica in oblikovalka, in David Urankar, TV-voditelj in model.

Odločitev za sodelovanje v akciji je zdrava izbira, ki lahko prinese veliko koristi. 40 dni je dovolj dolgo obdobje, v katerem lahko že občutimo, kje so bili prej prisotni negativni vplivi alkohola, ki jih nismo nujno povezovali s pitjem. Nekateri, ki se odločijo za prenehanje, zelo hitro poročajo o boljši kakovosti spanca, o bolj zdravi koži, o boljši presnovi, o večji telesni zmogljivosti in boljšem imunskem sistemu. Vplivi se ne poznajo samo na telesni ravni, ampak tudi na drugih področjih našega življenja, kot so boljši odnosi z bližnjimi in učinkovitejše soočanje z vsakodnevnimi izzivi. To obdobje lahko izkoristimo za gibanje na prostem, druženje s prijatelji na sprehodih in za druge aktivnosti, za katere prej mogoče nismo našli časa ali energije. TI IN JAZ – 40 DNI BREZ ALKOHOLA. Pridruži se akciji 40 dni brez alkohola tudi ti! Povabi domače, prijatelje, znance in drug drugega spodbujajte, da bo letošnji posti čas priložnost za pravo veselje brez alkohola.

Dogodki v času akcije:

Na prvo postno **soboto, 8. 3. 2025, ob 10.00** bo v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola, potekalo **romanje na Brezje**, ki ga bo vodil ljubljanski pomožni škof msgr. dr. Franc Šuštar.

V **nedeljo, 30. 3. 2025, ob 14.00** bo na poti na **Sveto Goro potekal križev pot**, ki ga bo vodil duhovnik Cvetko Valič, predsednik Goriške območne karitas. Molitev bomo nadaljevali **s sveto mašo ob 16.00 v baziliki Svetogorske Kraljice**. Povabljeni, da smo skupaj povezani v molitvi in solidarni z vsemi, ki se soočajo s preizkušnjami odvisnosti.

Za župnijske Karitas pripravljamo izobraževanje na temo »Pomoč družinam, v katerih je prisoten alkohol«.

Ko pomislim na

UPANJE

mi postane toplo okoli srca

Andreja Verovšek

Foto:

Pomislim na besedo upanje in se spomnim reka: *»Upanje umre zadnje«*. Vprašam se, kako resničen je in kaj upanje pomeni meni. Zavem se, da vse.

Brez upanja in njegove različice, zaupanja, se ne bi zjutraj podala na cesto, saj bi me strah pred nesrečo odvrnil od tega. Ko grem na cesto, upam, da bo nasproti vozeči voznik ostal na svojem voznem pasu, da drugi voznik ne bo zapeljal v križišče pri rdeči luči in da vlak ne bo pripeljal takrat, ko so zapornice na prehodu železniške proge dvignjene. Kaj pa, če si imela izkušnjo, da je nekdo zapeljal na nasprotni vozni ali spregledal rdečo luč in tako ogrozil mojo varnost? Kaj bi bilo, če bi bila žrtev prometne nesreče? Takrat bi moje upanje, da bo vse v prometu potekalo varno, bilo na preizkušnji in ne bi več sproščeno zaupala. Ko bi se podala na pot, bi me morda spreletavale slabe misli, bila bi zadržana, pretirano pozorna in nezaupljiva. Moja pot na delo bi bila strašljiva preizkušnja, ki bi me hromila in me utrujala.

Podobno je pri ljudeh, s katerimi se srečujem pri psihosocialni pomoči ljudem v stiski. Prestrašeni zaradi slabih izkušenj pridejo v stik z mano in preizkušajo, ali mi lahko zaupajo, ali jim lahko resnično pomagam, da se ponovno odprejo življenju in se spet naučijo upati, da bo življenje prizanesljivo, da se bo tokrat izteklo bolje in da je vredno poskusiti znova.

Ko sedim s človekom iz oči v oči, vedno iščem njegovo iskro upanja, na katero lahko pripneva vse ostalo, kar je treba narediti, da bo njegovo življenje ponovno obvladljivo in dostojanstveno. Iščem minimalne znake te pomembne in nepogrešljive sestavine življenja. Še tako majhno iskrico je potem



mogoče nežno razpihati, da iz nje vzplameni ogenj. Ni vedno enostavno in pogosto terja veliko potrpežljivosti, tako na eni kot na drugi strani.

Najti in okrepiti upanje skupaj s človekom, v njem in zanj zahteva določen čas. Sestavljajo ga trenutki, nizani en za drugim, dokler človek ne dobi občutka, da ima na voljo ves čas in pozornost. Ta čas potrebuje, da skozi prisotnost sočloveka spozna, da je nekemu mar zanj, da je tu nekdo, ki ga posluša, in da je ne glede na to, kako dolgo že traja, še vedno dovolj časa, da pove svojo zgodbo.

Pogosto se mi je zgodilo, da se je človek odprl, tik preden je bila končana načrtovana ura psihosocialnega svetovanja. Zaključila sva z dogovorom, da bova nadaljevala prihodnjič. A ob naslednjem srečanju sva spet začela pri vzpostavljanju zaupanja. Tako sva znova in počasi kopala stezo do iskrice upanja, tiste notranje moči v človeku, ki pomaga narediti prvi korak in na koncu premakne vse. Z izkušnjo od prejšnjega srečanja je bilo pot do upanja moč hitreje najti, saj sva jo približno poznala. S srečanjem več sem človeka tudi bolje spoznala in o njem vedela več. Tako sem tudi hitreje našla pot do iskrice upanja ljudi v stiski, s katerimi sem se srečevala. Ko so pripovedovali o ljudeh, ki so jim blizu, o spominih na lepe pretekle dogodke, o željah in sanjah, ki so se uresničile ali pa še čakajo, da živijo, sem s tem dobila dragocene delčke sestavljanke za gradnjo slike upanja, ki človeka lahko potegne iz teme.

Ni usodno to, kaj se je zgodilo, kako hudo je bilo in kako močno nas je prizadelo. **Če drug v drugem pomagamo iskati iskro upanja, je vse mogoče in uresničljivo. Tudi to, da nas od zdaj naprej čaka lepši dan.**

REPATRIACIJA DRUŽIN, MED KULTURNIM ŠOKOM, STIGMO IN VARNO PRIPADNOSTJO

dr. Katarina Kompan Erzar

Članek dr. Katarine Kompan Erzar je bil objavljen v zborniku Občnega zbora ŠK Ljubljana v letu 2023. Ker dobro naslavlja temo in probleme, ki smo jih v preteklih številkah Žarka dobrote predstavljali preko osebnih zgodb različnih migrantov, ga ponovno objavljamo.

1. Iskanje izgubljenega doma

V prispevku se bom osredotočila na dve večji raziskavi repatriacije družin in predstavila glavna izhodišča za razmišljanje o tem, kako pristopiti h kompleksnosti te situacije in kaj se je pokazalo kot učinkovito in uspešno. V raziskavi grških repatriiranih družin so se raziskovalci osredotočili predvsem na vključitev v šolanje in socialno okolje ter s tem povezano problematiko poznavanja in obvladovanja jezika, medtem ko se je študija repatriacije italijanskih in grških družin bolj osredotočila na pomen družinskih odnosov in identitete pred, med in po repatriaciji ter stigmatizacije, ki je vezana tako na življenje otroka, ki se je svoji državi rodil tujcem, kot na življenje "tujca" v državi, od koder prihajajo tvoji starši oz. predniki. Pri razisko-

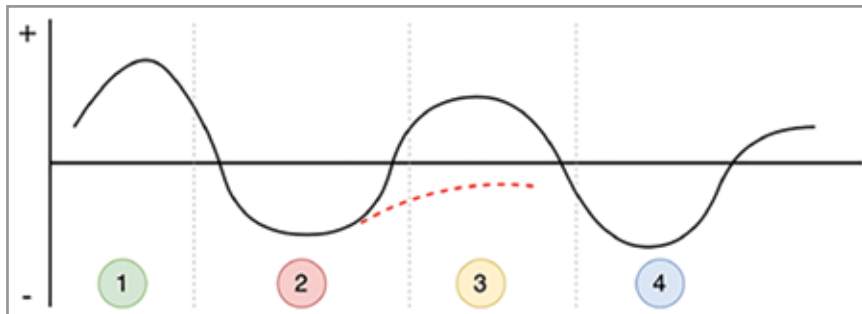
vanju procesa repatriacije, ki je za celotno družino izjemno zahteven in čustveno težak, je poglavitno navezati dialog z družinami in globlje pogledati v njihove zgodbe. Zato se raziskovalci poslužujejo kvalitativnih metod, kot so intervjuji, mnenjske raziskave, analize vsebine, ter narativnih metod, avtobiografij in podobnih (Tierney, 1995; Siddie Walker 1996; Bell 1998).

2. Jezik kot nosilec kulture in identitete

6

Pri vključevanju družine v novo okolje je ključnega pomena najprej poznavanje jezikovnega in kulturnega vidika tega okolja. Velikokrat podcenjujemo globino stiske in zmede, ki jo doživlja družina ob prihodu v okolje, ki ji je tuje, katerega jezika ne pozna oziroma ne pozna dobro in kjer so kulturne in vedenjske norme drugačne kot tiste, v katerih so družinski člani odraščali.

Repatriacija družin je zato najprej proces sprejemanja in regulacije kulturnega šoka, ki ga stroka definira kot: "zaskrbljenosti in občutki (presenečenja, zmedenosti itd.), ki jih ljudje občutijo, ko začnejo delovati znotraj popolnoma drugačne kulture ali socialnega okolja" (Oberger, 2006).



Slika 1: Potek doživljanja kulturnega šoka: (1) obdobje medenih tednov, (2) prehodno obdobje, torej kulturni šok, (3) začetek prilagajanja (pikčasta črta kaže, da bodo nekateri sovražili novo kulturo) in (4) ljudje, ki se vrnejo na svoje mesto in se novi kulturi ne prilagodijo, ampak ostanejo izolirani.

Ponavadi je to stanje prehodno in se sčasoma umiri, človek pa se vključi v novo socialno in kulturno okolje ter sprejme njegove navade in vrednote, v katere vključuje tudi prvine svojega izvornega okolja. S tem, ko se bolj polno znajde v čustvenih vsebinah jezika, se lažje vključi tudi v socialno mrežo in hitreje naveže bolj neposreden in pristen stik.

V procesu vključevanja je pomembno podpreti družino na več ravneh in glede na potrebe njenih posameznih članov. Najpomembnejše je seveda, da se otroci vključijo v šolo, starši pa v delovno okolje.

Mnogi raziskovalci so si edini, da je prva in najpomembnejša oblika podpore prav pomoč pri

razumevanju in učenju jezika. V raziskavi repatriacije grških družin iz Amerike nazaj v Grčijo je med vsemi oblikami podpore izstopala prav podpora pri obvladovanju grškega jezika. Jezik je namreč več kot samo sredstvo za izmenjevanje miselnih informacij, sam ritem govorjenja, zvočnost besed in melodični tok vsakega jezika je namreč tisti, ki neposredno sporoča temeljne prvine socialnih, čustvenih in kulturnih zakonitosti okolja. Te pa so pogoj za uspešno vključevanje.

Jezik je najpomembnejši pri vključevanju otrok in mladostnikov, saj jim omogoča stik z vrstniki in uspeh pri šolanju, kar zmanjšuje tveganje za izključenost.

Prva od oblik pomoči je torej sodelovanje s šolo in pomoč tako otrokom in mladostnikom kot učiteljem, da se ustrezno pripravijo na to vključitev.

Program ustreznega izobraževanja učiteljev za učinkovito učenje jezika tako:

- "zagotavlja vsem učencem možnost izobraževanja, ne glede na njihovo ozadje;
- zagotavlja priložnosti za razvoj sposobnosti in medkulturno komunikacijo;

- šole opremi z ustreznimi strategijami, ki omogočajo, da lahko vsi učenci izkoristijo svoj razvojni potencial;

- opogumi šole, da podpirajo medkulturno spoznavanje in razumevanje" (Parthenis, 2010).

V grški študiji je tako močno poudarjeno tudi to, da otrokom in mladostnikom poleg opore pri učenju jezika in razumevanju kulture koristi tudi, da se v njihovem novem okolju odpre prostor za medkulturno sodelovanje.

Tako je dragoceno, če se za učitelje in drugo šolsko osebje omogoči poznavanje kulture, iz katere prihajajo otroci, ter da se tako učiteljem kot učencem in njihovim družinam nudi psihosocialna opora in prostor dialoga in sodelovanja (Parthenis, 2010).

Namen vseh teh dejavnosti je bil v grški izkušnji podpreti duševno zdravje in učenje otrok in mladostnikov iz repatriiranih družin ter ustvariti pozitivno klimo v razredu in šolskem okolju (Hatzihristou et al. 2008).

Program, ki so ga zasnovali, je tako vključeval deset temeljnih področij in napredek se je pokazal prav na vseh.

Področja so bila naslednja: spretnosti komunikacije, prepoznavanje, izražanje in regulacija občutkov, samopodoba in samozavest, sposobnosti soočanja s stresom, razreševanja konfliktov, sprejemanje kulturne raznolikosti, raznolikost v individualnih, družinskih in socialnih karakteristikah, učnih navadah in učenju, socialnih spretnostih in kriznih intervencah v šolskem okolju (Parthenis, 2010). Poleg podpore otrokom od vrtca do študija je ključna tudi povezanost med vrtci, šolami, družino, skupnostjo in ostalimi službami, ki lahko samo skupaj nudijo celovito socialno in čustveno ter materialno oporo, da lahko družina učinkovito vzpostavi temelje za varno in dolgoročno aktivno vključenost v novo okolje.

Vse te intervence pa prinašajo še dodatno vrednost, in sicer odpirajo medkulturni dialog tako med vrstniki, v šoli, kot tudi v širši skupnosti in s tem omogočajo bolj varne odnose ter bolj celovito vključevanje in izgradnjo identitete, ki ne bo stigmatizirajoča.

3. Sem res tukaj lahko doma?

Vključevanje v šolo je za otroka, ki prihaja iz drugega okolja in ne zna dobro niti jezika ter je še v stanju kulturnega šoka tudi zaradi navad, ritma, zahtevnosti in drugačnosti socialnega okolja, zelo zahtevno in se hitro lahko sprevrže v občutja stigmatiziranosti in nesprejetosti (Isaakyan, Triandafyllidou, 2019). Zato je opora skupnosti tako pomembna.

Uspešnost vključevanja je odvisna tudi od tega, koliko in kako je bila družina vključena v prejšnje socialno okolje, ali je bila tam polno vključena ali se je že tam doživljala kot tuja. Tudi razlog, zakaj so se predniki odselili iz svoje domovine, je eden od pomembnih dejavnikov, ki vpliva na to, s kakšnimi pričakovanji in izkušnjami družina prihaja v novo okolje.

S tega vidika so zelo pomembne osebne zgodbe, zbrane v študijah primera, torej celovito opisane izkušnje posameznikov, ki so doživeli ta proces in o njem lahko pripovedujejo. Samo tako poglobljene raziskave pred nami razprejo čustveno težo in edinstvenost situacije vsake družine. Tukaj pa se odprejo vprašanja odnosov znotraj družine ter njena zgodovina iskanja pripradnosi in doma. Ni vseeno, zakaj se je nekdo odločil, da gre v tujino, s kom se je tam povezal, kako je ohranjal stik s prejšnjo domovino in kakšno podobo o njej je nesel s seboj in kakšno podobo je prenesel na svoje otroke in vnuke. Raziskovalci življenja "v diaspori" so opozorili na pomen življenja v "oblačku", kjer so

otroci izseljencev odraščali med drugimi izseljenci, ki so si ustvarili skupnost, v kateri so lahko govorili svoj jezik, ohranjali svoje navade in pripadnost. Ta "oblaček" je prinašal svoja pravila, vloge, pričakovanja, v katerih je odraščala generacija, ki pa je že bila rojena v novi državi. Zaradi tega je lahko prihajalo do zgolj delnega vključevanja v večinsko kulturno okolje ali pa do odmika od kulture, iz katere izhajajo starši. Ob repatriaciji se je tako za te otroke odprla nova težava, saj so prišli v deželo "svojih očetov", ki pa je zanje dejansko povsem tuja. In zato je tako pomembno, kako bodo ti otroci doživeli svojo posebnost, stigma, ali bo ta izvenela oziroma pomagala, da si ustvarijo identiteto, ki bo lahko zrasla iz celote njihovega doživljanja in življenja v novem okolju, ne da bi morali povsem izbrisati starega (Christou in King, 2014). Prav ta integracija izkušenj, predstav, hrepenenja in razočaranja, šoka, stigme in poti do polne socialne in kulturne vključenosti je tista, kjer so repatriirane družine najbolj ranljive in s tem tudi najbolj odprte za sodelovanje in spremljanje. Zato je v prvi vrsti pomembno, da ugotovimo, kaj so dejanske potrebe teh družin, da spoznamo njihovo zgodbo ter začutimo, kako globok in težek je zanj kulturni šok, kako močno se počutijo stigmatizirani. Preko tega ne bo težko ugotoviti, kako omogočiti, da se vsak izmed članov, tako otroci različnih starosti kot odrasli, vključijo v svoje vrstniško in šolsko oziroma delovno okolje.

Literatura:

Bell, D. (1998). *Afrolantic legacies*. Chicago: Third World Press.

Isaakyan, I., & Triandafyllidou, A. (2019). *Transatlantic repatriation: Stigma management of second-generation Italian and Greek American women "returning home"*. *European Journal of Cultural Studies*,

King R and Christou A (2014) *Second-generation return to Greece*. *International Migration* 52(6): 85–99.

Oberg, L. (2006). *Culture Shock & The Problem Of Adjustment To New Cultural Environments*. Consortium for International Education & Multicultural Studies.

Parthenis, C. (2010). *Inclusion of Repatriated Greek and Foreign Immigrant Students in School Education: a possible good practice for intercultural inclusion*. *Intercultural Education* Vol. 21, No. 4:395–403

Siddle Walker, E.V. (1996). *Their highest potential: An African American school community in the segregated south*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Tierney, W. (1995). *(Re)presentation and voice*. *Qualitative Inquiry* 1: 379–90.

karitas danes & jutri
to moramo vedeti

Izzivi duševnega zdravja starejših

doc. dr.
Olivera Stanojević Jerković,
dr. med.
Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Območna enota Maribor

Foto: Zdenka Sfiligoj



Spremembe v starejšem življenjskem obdobju in duševno zdravje

S staranjem se nasploh zmanjšujejo energijske rezerve, poslabšujejo se vid, sluh, ravnotežje, odpornost, delovanje srca in ledvic, ob tem pa so pogoste že obstoječe kronične bolezni. Upadata tako telesna moč kot duševna zmogljivost, spremeni se doživljanje samega sebe. Različne zasvojenosti in negativni vplivi iz okolja, na primer podnebne spremembe, lahko dodatno poslabšajo duševno zdravje. Pri slednjem gre za občutek splošnega zadovoljstva ali dobrega počutja, uspešno uravnavanje čustev, izpolnjene osnovne potrebe (samostojnost, varnost, nenasilje, odsotnost diskriminacije), dobre medosebne odnose, uspešno spoprijemanje z izzivi ter s kroničnimi boleznimi/nezmožnostmi. Kljub uradni opredelitvi populacije starejših kot ranljive skupine je zelo pomembno upoštevati izjemno raznolikost med starejšimi, kar pomeni, da se staramo na različne načine ter tudi različno hitro.

Ključni izzivi na področju duševnega zdravja starejših

Na duševno zdravje starejših v veliki meri vpliva življenjski slog ter okoliščine iz okolja – na primer nizek socialnoekonomski položaj, neenakosti, izolacija, odnos družbe do starejših ...

Krhkost je naraščajoč geriatrični pojav, ki vpliva na slabše izide zdravljenja bolezni in stanj ter slabše funkcioniranje. V starosti 85 let in več je krhkih od 25 do 50 % posameznikov.

Razširjenost **depresije** je slabih 8 %, vendar je podcenjena, o čemer govori tudi porast uživanja antidepresivov in pomirjeval v zadnjih letih. **Samomor** je pogosto posledica napredovale depresivne motnje. Še zlasti so samomorilno ogroženi moški po 80. letu starosti na vzhodu države.

Razširjenost **demence** v starosti nad 60 let je 5–7 % (nad 85 let pa kar 20–25 %). Za leto 2030 se ocenjuje, da bo oseb z demenco pri nas 48.228.

Razširjenost **osamljenosti** pri starejših od 50 let se ocenjuje na 5 %, v času pandemije covid-19 pa je narastla na 17 %. Pogostejša je pri samskih in oviranih. Posledice so lahko zvišan krvni tlak, možganska kap, koronarna bolezen, depresija, demenca in tesnoba, slabša kakovost spanja, nižja odpornost in prezgodnja umrljivost. Za samomor so predvsem ogroženi osamljeni samski, razvezani ali ovdovedli moški.

Nasilju je po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije izpostavljena ena izmed šestih oseb, a je stanje podcenjeno. V Sloveniji je nasilje že doživelo 8 % oseb v starosti nad 50 let, posebej so ogrožene ženske nad 65 let. V domačem okolju je največ psihičnega nasilja, sledi finančno nasilje, zanemarjanje in fizično nasilje. V institucijah psihičnemu nasilju sledita fizično in finančno nasilje.

Slabša zdravstvena pismenost se povezuje z višjo stopnjo umrljivosti, višjimi stroški zdravstvenega sistema, omejitvami pri vključevanju v lokalno skupnost. Pomanjkljivo zdravstveno pismenih je 48 % slovenske populacije, izrazito se ta delež poveča po 70. letu. Boljšo zdravstveno pismenost imajo starejši odrasli s čustveno podporo, telesno dejavni vsaj 30 minut na dan in pozitivno naravnani.

Starizem (stigma in diskriminacija na podlagi starosti) se povezuje z večjim tveganjem prezgodnje smrti, slabšim telesnim in duševnim zdravjem, počasnejšim okrevanjem po zdravstvenih težavah ter vpliva na pojav nezaželenih vedenj (uživanje nezdrave hrane, tvegano pitje alkohola in kajenje).

aktivno sodelovanje in odločanje v skupnosti. Močan varovalni dejavnik pred nasiljem je krepitev skupnosti in boljša socialna vključenost starejših v različne programe. V preprečevanju demence je ključno zmanjševanje nezdravljenih okvar vida, sluha, zvišanega krvnega tlaka in LDL-holesterola, debelosti, kajenja, telesne neaktivnosti, tveganega pitja alkohola, depresije, sladkorne bolezni, poškodb glave in onesnaženosti zraka. Hkrati je treba spodbujati močne socialne mreže, vključenost, zdrav vedenjski slog ter zgodnje prepoznavanje znakov bolezni.



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Nacionalni program duševnega zdravja 2018–2028

Program MIRA je prinesel oblikovanje programskega odbora za krepitev duševnega zdravja starejših (slika), ki pripravlja akcijski načrt dela in izvaja aktivnosti s ciljem izboljšati duševno zdravje starejših.



Sestava programskega odbora za duševno zdravje starejših.



Zdravo in aktivno staranje je edina dokazano uspešna preventiva pred duševnimi motnjami

Zdravo prehranjevanje (s poudarkom na mediteranski prehrani), redna telesna dejavnost (s poudarkom na vajah za moč in ravnotežje) ter kakovosten spanec v trajanju 7 do 8 ur imajo velik pomen za ohranjanje duševnega zdravja. Ukvarjanje s priljubljenimi opravki ali spopadanje z novimi izzivi (prostovoljstvo, petje, ples, učenje jezikov, družabne igre, branje ...) ohranja miselne aktivnosti in zmanjšuje izolacijo starejših. Kakovostni odnosi z najbližjimi so dokazani varovalni dejavniki pred razvojem duševnih motenj, zlasti demence. Pomembno je ohranjanje in širjenje socialne mreže, vzdrževanje kakovostnih stikov z vsemi tremi generacijami ter

Za boljše duševno zdravje starejših (ob zmanjševanju rizičnih dejavnikov) potrebujemo krepitev dobre samopodobe starejših, občutkov smisla življenja ter veččin spoprijemanja s stresom in težavami v duševnem zdravju, podporno družinsko okolje in socialne mreže, ter varne in dostojne življenjske razmere brez revščine in diskriminacije. Občutek koristnosti, vključenosti ter ukvarjanje s prijaznimi in dostopnimi aktivnostmi je, ob skrbi za

10

Težave v duševnem zdravju so pri starejših pogosto spregledane, saj se prepletajo z drugimi težavami. Večina duševnih težav se razvija postopoma, posebej kritični so krizni dogodki, kot so: izguba ali težja bolezen partnerja ali družinskega člana, upokojitev, težave v odnosih z bližnjimi, osamljenost, diagnoza težje bolezni ali neprijetno zdravljenje. Pomembno je ukrepanje bližnjih oseb – ne le družine, temveč tudi sosedov, prostovoljcev, patronažnih medicinskih sester.

Ukrepanje lahko razdelimo na tri korake:

- **pravočasno prepoznavanje** prvih znakov bolezni
- **pogovor** v primernem času in prostoru
- spodbuda k iskanju strokovne **pomoči** (v primeru dolgotrajnih težav pri vsakdanjem življenju)

Potrebna je dobra informiranost o dostopnih virih pomoči v najbližjem okolju.

Na spletni strani Programa MIRA se v zavihku **ZRELA LETA** <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/> nahaja tudi seznam **različnih virov pomoči**, namenjenih starejšim.

Postavljanje meja zahtevnim uporabnikom

povzela: Alenka Petek

Povzetek predavanja dr. Tatjane Rožič o tem, kako se lahko ljudje spopadamo s zahtevnimi uporabniki

Prostovoljci so pri soočanju z zahtevnimi uporabniki pogosto nemočni. Ne vedo, kako reagirati in prosilca pomiriti. Sprašujejo se, zakaj se oseba obnaša tako agresivno, manipulativno in je vedno nezadovoljna, čeprav se pri pomoči zelo angažirajo. Na zahtevne uporabnike se različno odzovejo. Eni krivijo sebe, spret drugi so prizadeti, žalostni, ker so se v pomoč zelo aktivno vključili, prosilci pa so do njih nespoštljivi, jih žalijo.

Besed in dejanj ne smemo jemati osebno. Ljudje, ki so nespoštljivi do nas, se hudujejo in jezijo na nas, izražajo občutke, ki so bolj povezani z njihovim notranjim trpljenjem kot z nami. Razumevanje njihovega trpljenja in sočutje do njih pomaga, da lažje reguliramo svoje boleče občutke in frustracije glede tega, kar je ta oseba storila ali rekla.

Temeljno vodilo v zahtevni komunikaciji je, da človeka verbalno ne napadamo, prav tako ga tudi ne utišamo, se ne branimo in nismo lažno izumetničeno prijazni. Zelo pomembno pri komunikaciji je, da se na stisko prosilca odzivamo z ustreznim čustvom. Vedeti moramo, da je njihovo neprimerno vedenje odraz njihove stiske in ni usmerjeno zoper nas osebno, čeprav se zgodi, da nas njihovo vedenje in obnašanje prizadene in poniža ter razvrednoti naše delo in trud.

Proces postavljanja meja zahtevnim uporabnikom vključuje več korakov. Pomembno je, da takoj, ko neprimerno vedenje prepoznamo, le-tega tudi poimenujemo in ubesedimo ter določimo pravilno vedenje. Povedati moramo, kakšne so posledice, če se neprimerno vedenje ne bo spremenilo. Prav tako moramo osebi dati možnost, da vedenje spremeni. Če ga ne, jo soočimo s posledicami, s katerimi smo jo predhodno seznanili. To je lahko v obliki prepovedi obiskovanja Karitas za nekaj časa, lahko

pokličemo policijo, če je oseba nasilna, ali pa jo pospremimo iz naših prostorov, če se verbalno obnaša neprimerno. Proces postavljanja meja je ena najtežjih in najzahtevnejših nalog prostovoljca, saj je v nasprotju s pričakovanjem, da mora prostovoljec brez pomisleka pomagati sočloveku v stiski. Pogosto duševno stanje ali motnje uporabnikov ovirajo prostovoljce pri razumevanju potrebe po postavljanju meje. Meje so kot nevidna črta za ohranjanje in čuvanje sebe. Zavedati se moramo, kdaj drugi prestopi mejo in kako to vpliva na nas. Ne smemo dovoliti poseganja v osebni prostor. Jasno in hitro moramo povedati, kaj je za nas sprejemljivo in kaj ne, saj smo za svojo čustveno in fizično varnost odgovorni sami.

Ko se pogovarjamo s prosilcem, moramo njegovi bolečini in nesreči dati dovolj prostora. Pustimo mu, da govori, mi pa ga poslušamo. Ob tem, ko ubesedi svojo težavo in sliši svoj glas, lahko spremeni vedenje ter prevzame odgovornost za svojo negativnost.

Kadar smo prijazni do človeka, to vodi v njegovo dobro počutje. Prijaznost osvobaja ter topi hladnost in trdoto. Pri komunikaciji je pomembna tako verbalna kot neverbalna govorica. Pomembni so drža, bližina, osebni prostor, očesni stik, obrazni izrazi, besede, način govorjenja, ton glasu, hitrost govora. Pristnost je predpogoj za empatijo in sprejemanje, je drža, kjer smo lahko to, kar smo, ter se lahko in zmoremo povezati z drugimi ljudmi, ne da bi se počutili ogrožene. Biti pristen pomeni, da se ne sprenevedamo in ne igramo prijaznosti ter da človeka ne poslušamo samo navidezno. Če skrivamo občutja, nismo pristni in uporabnik hitro začuti našo neiskrenost. Kadar občutimo intenzivno negativno energijo, ki prihaja od druge osebe, ne gre za nas, čeprav nas ta oseba v to prepričuje. Moramo se odmakniti in vedeti, da za dejanja uporabnikov nismo odgovorni. Lahko smo samo sočutni do njihove bolečine in trpljenja. Šele takrat, ko smo pristni in človeka pogledamo z očmi sočutja namesto z očmi jeze, lahko preoblikujemo negativnost in reguliramo in pomirimo svojo notranjost, svoje občutke ob tem ter odreagiramo prijazno. Če težavna oseba morda odgovori na naš mir z lastnim mirom in spokojnostjo, je to v redu. Če pa ne, se moramo zavedati, da ne moremo nositi njihovega trpljenja in nesreče ter negotovosti. Poskrbeti moramo, da nas njegova negativna čustva ne preplavijo.

Vrste sočutja

Sočutje prepoznavanja nas uči, da uporabnik ni drugačen od ljudi, s katerimi je v stiku. Je samo človek, ki je izkusil stisko. Takrat je ranljiv, občutljiv, napadalen. Ljudi ne smemo deliti na dobre in slabe. Nihče ni boljši ali slabši. Človek v stiski potrebuje pomoč in sočutje. Ni pa vsako izražanje stiske za nas sprejemljivo.

Disfunkcionalno vedenje je kompenzacija in naravna prilagoditev, zaščita pred bolečino. Ko začnemo odpirati resnico, govoriti o težavah, se v ljudeh prebudi velika bolečina. Ni sočutno ščititi ljudi pred bolečino, ki je že v njih.



Sočutje možnosti pravi, da človeka ne smemo poistoveti z njegovim trpljenjem, bolečino, zgodovino, pač pa moramo prepoznati realnost in možnosti, ki jih ima, da odloži svoje breme. Pri tem pa mu pomagamo.

Čustveno razburjenega uporabnika je kljub vloženemu trudu težko umiriti. Pomembno je, da mu ne pustimo, da ostane v vlogi žrtve, da se smili samemu sebi ter da svoje težave prelaga na nas ter samo od nas pričakuje dejanja in rešitev.

Prostovoljci se morajo naučiti poskrbeti zase. Ne samo do uporabnikov, tudi do sebe morajo biti prizanesljivi, spoštljivi in prijazni.

Dom Čebelice - 15 let delovanja

Florjan Ungar

Foto: arhiv Doma Čebelic

12

Na obisku v Domu Čebelice smo se pogovarjali s strokovno vodjo VDC Čebelice, VDC Murenčki in Bivalna enota Čebelice – Karmen Fridrih, univ. dipl. soc. del.

V Dom Čebelice se vključujejo odrasle osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju.

Življenjski utrip v stanovanjski skupnosti je podoben bivanju v domačem okolju. Varovanci se v tem času udeležujejo sprehodov, družabnih iger, ogledov raznih filmov, oddaj, obiska knjižnice, sv. maš, izletov ... Po svojih zmožnostih pomagajo pri pripravi obrokov (malice, večerje), pri urejanju okolja, delu na vrtu, čiščenju hiše, kombija.

Čas v stanovanjski skupnosti je namenjen tudi obiskom svojcev, prijateljev, ki so še vedno nepogrešljiv del uporabnikovega življenja.

V okviru osnovne zdravstvene dejavnosti izvaja stanovanjska skupnost zdravstveno nego in zdravstveno rehabilitacijo za svoje varovance. Zdravstvena nega je celostna obravnava stanovalca, pomaga mu, da uresniči svoj psihični, fizični in socialni potencial v okolju, v katerem živi.



Zdravstvena nega omogoča sistematično, logično spoznavanje in ugotavljanje ter reševanje problemov v okviru kompetenc zdravstvenih delavcev.

Pri izvajanju zdravstvene nege sledimo sledečim načelom:

- usmerjenost k varovancu
- upoštevanje varovanca
- celovita oskrba

Dom upošteva sodobne metode in nova spoznanja s področja geriatrije in gerontološke zdravstvene nege, ki temelji na spodbujanju in ohranjanju čim večje samostojnosti stanovalcev ter krepitvi zdravja.

Zdravstveno nego izvajamo skladno z merili za razvrščanje stanovalcev po zahtevnosti zdravstvene nege.

Kako vidite vzgojo za ljubezen, dobroto solidarnost?

Zame je vzgoja najtežja naloga, ki sem jo kadarkoli imela. Verjamem pa, da če družina živi načela ljubezni, spoštovanja, solidarnosti, se to skozi leta pozna pri otroku. Tudi pri delu z varovanci je zelo pomembno, da jih



spoštujemo, jim postavljamo meje in jim dajemo občutek pomembnosti.

Kakšen je vaš pogled na prihodnost Karitas, kje vidite Dom Čebelica?

Menim, da bo Karitas v prihodnje imela veliko dela, glede na to, da se veliko pomoči pričakuje od nevladnih humanitarnih organizacij in se nanje obrača vedno več ljudi. Za Dom Čebelice, katerega ustanovitelj je Nadškofijska karitas Maribor, pa vem, da v prihodnje ni treba skrbeti. Dom Čebelice je grajen na trdnih tleh in za njim stojijo trdni in vztrajni ljudje.

Kakšen je vaš čas za sprostitev?

Ne glede na to, da v delu, ki ga opravljam, uživam, vsake toliko časa potrebujem čas za odklop. To dosežem z dopustom, izklopom telefona, s sprehodi v naravi, obiskom kakšnega dobrega koncerta, branjem knjig, druženjem s prijatelji ...

Najlepši spomin na delo pri Karitas:

Moram reči, da je v delu pri Karitas veliko lepih trenutkov. Z našimi Čebelicami smo bili že marsikje in doživeli marsikaj. Zame so posebna predvsem zimovanja, letovanja, jadranja, pohodi, delavnice, nastopi na prireditvah ... Če se le da, iščem ideje za nove in nove dogodivščine.

Najljubša pesem:

Zelo rada poslušam mešano glasbo, pri izbiri se prilagodim skupini, drugače pa imam rada pesmi, ki imajo globoka sporočila.

Najljubši kraj v Sloveniji:

Nimam najljubšega kraja v Sloveniji, upam pa si trditi, da kamorkoli pridem, v tistem kraju najdem nekaj, kar me očara, prevzame. Osebnostno se nerada vežem na iste kraje, saj z veseljem spoznavam nove in nove kraje.

Najljubša slovenska beseda:

Zame sta najlepši slovenski besedi prosim in hvala. Menim, da lepa beseda lepo mesto najde, zato se mi to zdi še

toliko pomembneje.

Kaj bi radi predali mlajši generaciji sodelavcev v Karitas?

V času, v kakršnem smo, se zavedam, da je težko najti ljudi, ki bi delali prostovoljno. Menim, da je treba mladim prikazati lepoto dela z ljudmi, jim približati skrb za najranljivejše na način, da mladi v njej vidijo smisel. Če kot starejši delavci Karitas delamo s predanostjo, srčnostjo, to delo tudi lažje predajamo naprej.

Kaj vam pomeni beseda dobrota?

Meni beseda dobrota pomeni predvsem to, da delam dobro drugim in za druge. Pomembni so mi zadovoljni in nasmejani varovanci. Pri svojem delu imam v ospredju vedno misel, da delam drugim to, kar bi si želela, da drugi delajo mojim najbližjim ali meni.



ŠKATLICA - pobuda Mlade karitas



14

Program Slovenske karitas za vključevanje mladih v prostovoljstvo Mlada karitas želi v prihajajočem postnem času še dodatno razviti program učne pomoči za otroke in mladostnike. Gre predvsem za osnovnošolce z različnimi jezikovnimi preprekami, ki ponavadi, ni pa nujno, prihajajo iz socialno-ekonomsko šibkejših družin.

Petra Jerič



Da bi otroci in mladostniki lažje sledili snovi in opravljali šolske obveznosti, jim mladi prostovoljci na tedenski ravni pomagajo v popoldanskem času. S tem

Mlada karitas, tako kot s številnimi drugimi projekti, uresničuje svojo vizijo: združevati mlade, da bi ti med seboj sodelovali, si pomagali in ustvarjali bolj povezano skupnost. Učna pomoč tako poteka v več krajih po Sloveniji: v Ljubljani, Novem mestu, Mariboru, Celju in Kopru in nekaterih manjših krajih, vanjo pa je vključenih približno 120 prostovoljcev.

Kako učna pomoč poteka v Mariboru?

Na štajerskem koncu v okviru Nadškofijske karitas Maribor v povezavi z učno pomočjo veliko pozornosti namenjajo razvoju odnosov med prostovoljci in šoloobveznimi otroki. S tem namreč spodbujajo učence pri pridobivanju novega znanja, prostovoljecem pa ponujajo možnost aktivnega udejstvovanja pri uresničevanju njihovega poslanstva – pomagati drugim.

»Pri učni pomoči v sklopu Mlade karitas sodelujem že drugo leto. Uf, kako čas beži! Sedaj se je že vzpostavila prijetna majhna skupina prostovoljcev, ki vsak torek svoj čas posvečamo spremljanju otrok pri učnih podvigih, ki se jih lotevajo. Frustracije ne manjka, pa tudi širokih nasmehov in smeha, ko se megla razkadi v čudovit razgled,« pove Barbara, ena izmed 11 mladih prostovoljcev v skupini.

Na Primorskem uspešno sodelujejo s tamkajšnjimi osnovnimi šolami

V okviru Škofijske karitas Koper se program učne pomoči imenuje Popoldan na Cesti, izvajajo pa ga na treh lokacijah: v Ajdovščini, Vipavi in Pivki. Lani je bilo v Po-



ODPOVEJ SE MALI RAZVADI,

PODPRI VELIKO

PRILOŽNOST!

POSTNI ČAS 2025

poldan na Cesti vključenih 174 osnovnošolskih otrok. Zelo dobro sodelujejo z osnovnimi šolami. Poudarjajo, da je zelo pomembno tesno sodelovanje njihovih prostovoljcev s starši otroka in šolo, da je učna pomoč ustrezna in uspešna. Za učno pomoč skrbi več kot 60 mladih prostovoljcev Mlade karitas Koper. Ti po učni poskrbijo tudi za sprostitev, družabne igre, igro na igrišču, pogovor in medsebojno spoznavanje.

S Škatlico do novih sredstev za učno pomoč

V času posta, ko se pripravljamo na največji krščanski praznik – Veliko noč, se vsako leto odpovemo ali vsaj omejimo uporabo tistega, kar imamo sicer radi, pa morda za nas ni najboljša. S tem se opomnimo, da nam reči ali dejanja ne smejo biti samoumevni ter da moramo ostati skromni v svojih željah in potrebah. Še posebej je to pomembno v današnjih časih, ko nekateri živijo v velikem izobilju, spet drugi pa v velikem pomanjkanju.

Mlada karitas zato v naslednjih tednih začne s čisto novim nacionalnim projektom – Škatlico. Gre za prvi tovrstni projekt zbiranja sredstev, ki jih bo ekipa Mlade karitas letos namenila programu učne pomoči. Vsak, ki se bo v času posta odpovedal izbrani ljubavi stvari, denimo čokoladi, kavici, bombonom, novi šminki ali zabavi, je vabljen, da denar, ki bi ga sicer namenil za to, 40 dni zbira v škatlici in ga nato nakaže Mladi karitas.



Več informacij o Škatlici bo v kratkem na voljo na spletnih mestih Slovenske karitas in Mlade karitas – www.karitas.si in na Instagram profilu @skatlica. In lokalni župniki bodo tudi znali kaj povedati o tem! Do takrat pa vabljeni, da razmislite, čemu se boste letos odrekli. **Vabimo vas, da se odpoveste mali razvadi in podprete veliko priložnost – mladim bo zaradi vas res lepo.**

MLADI se predstavijo

Živjo, sem Ema, iz Bizovika, vasi pri Ljubljani © Zaključujem magistrski študij tržnega komuniciranja in odnosov z javnostmi in kot prostovoljka youngCaritas pomagam pri Biserih, poletnih počitnicah za otroke iz socialno ogroženih družin.

Prostovoljstvo:

Trenutno sem prostovoljka le pri youngCaritas, poleg Biserov sem še na programu Buddyji, kjer izvajamo družinje in izobraževalne programe za mlade iz drugih delov sveta :) V preteklosti pa sem bila 10 let pri skavtih, Ljubljana 4.



Hobiji:

V prostem času že nekaj let plešem kubansko salso, drugače pa se mi zdi, da delam vsega po malem. Malo tečem, enkrat na teden igram odbojko, rada gledam YouTube reviewje slabih filmov/serij ... glavno mi je, da je družba, pa sem po navadi zraven.

Najljubša hrana: Pica ali sendvič.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Obala.

Najljubša pesem: Nimam, trenutno je "Lo mejor ya va a venir – Reik".

Najljubši kotichek kjer se sprostiš: Tuš, postelja.

Najljubša slovenska beseda: Ležerno.

Otroci

- upanje sveta

in naša odgovornost

16

Jožef Kociper

Kot zaveden starš in kristjan verjamem, da so otroci Božji dar, čista bitja, polna potenciala in upanja. Bitja, ki v sebi nosijo nedolžnost, iskrenost in ljubezen, kakršne svet odraslih pogosto izgubi. Njihova duša je neomadeževana in od nas odraslih je odvisno, ali bo taka tudi ostala.

Otroške oči ne poznajo predsodkov, njihove roke so odprte za prijateljstvo, njihova srca ne ločujejo med barvo kože, družbenim statusom ali drugačnostjo. Vendar svet, ki bi ga oblikovali otroci, ni enak tistemu, ki ga krojijo odrasli. Če bi otroci imeli glas in glavno besedo, na svetu ne bi bilo vojn, orožja, nasilja, lakote ali drog. Svet bi bil preprost in po volji našega Gospoda.

Na žalost živimo v resničnosti, kjer otroci niso vedno zaščiteni, kjer njihova pravica do življenja, otroštva ni zagotovljena. Papež Frančišek je ob svetovnem dnevu otrok opozoril na tragične zgodbe milijonov otrok po svetu, ki trpijo zaradi vojn, revščine, izkoriščanja in pomanjkanja izobraževanja. Spregovoril je o tistih, ki umirajo pod bombami, so prisiljeni v otroško delo ali pa prepuščeni sami sebi na begu pred nasiljem in krivicami in med iskanjem varnega zavetja. Če pa se nam zdi, da so ti otroci oddaljeni od nas, na drugih kontinentih, se zazrimo v otroke okrog sebe. Tudi v Sloveniji smo deležni novic o zlorabah in nasilju otrok. Otroštvo, tako kot starost, je v naši kulturi pogosto potisnjeno na rob. Otroci in mladi se soočajo s tesnobo, depresijo, agresijo in samopoškodovanjem. Mnogi mladi ne vidijo prihodnosti in imajo težave pri prepoznavanju upanja v sebi. To je opozorilo nam odraslim – tistim, ki smo odgovorni za njihov svet.

Ne smemo se navaditi na trpljenje otrok

Kot je dejal papež Frančišek, je nesprejemljivo, da otroci umirajo pod bombami, žrtvovani malikom

moči, ideologije in nacionalističnih interesov. Nič ni vredno več od otrokovega življenja. Ubijati najmlajše pomeni zanikati prihodnost.

Kristjan ne more ostati ravnodušen ob pogledu na otroško trpljenje. Jezus sam je rekel: »*Pustite otroke k meni in ne branite jim, kajti takšnih je nebeško kraljestvo*« (Mt 19,14). Naša dolžnost je, da zaščitimo nedolžnost otrok in jim omogočimo varno okolje, v katerem bodo lahko rasli v veri, upanju in ljubezni. Naša družba se mora upreti individualizmu in brezbriznosti, ki pogosto vodita v duhovno in moralno krizo. Vsak otrok je dragocen in vsak otrok potrebuje skrb, ljubezen, vzgojo.

Kaj pa lahko storim jaz?

Srečanje o pravicah otrok, ki ga organizira Papeški odbor za svetovni dan otrok, je pomemben korak k izboljšanju razmer za otroke po vsem svetu. Papež Frančišek spodbuja vse, naj s svojim prispevkom pomagajo graditi boljši svet za otroke in s tem za vse ljudi.

Vsak posameznik lahko prispeva k izboljšanju življenja otrok. Lahko se zavzemamo za zakonodajo, ki ščiti pravice otrok, pravico do življenja, podpiramo humanitarne organizacije, ki skrbijo za otroke v stiski, in se izobražujemo o problematikah, ki prizadenejo najmlajše. Pomembno je, da kot starši in skrbniki ustvarimo ljubeč in varen dom, kjer se otroci počutijo slišane in sprejete. Lahko se vključimo v prostovoljno delo, pomagamo družinam v stiski in ozaveščamo o pomenu zaščite otrok pred izkoriščanjem in nasiljem.

Pomembno je, da se kot družba zavedamo svoje odgovornosti. Odrasli ne smemo biti pasivni opazovalci. Čeprav smo včasih preobremenjeni, moramo najti čas za otroke, jih poslušati, jih usmerjati



Foto: Mojca Kepic

v pravičnost, ljubezen in sočutje. Kot starši imamo močno odgovornost, da otroke naučimo vrednot, ki bodo oblikovale njihov pogled na svet. Pomembno je, da v naših družinah rastejo v okolju, kjer se počutijo ljubljene in varne, kjer jim nudimo tudi duhovno oporo.

Predvsem pa naj bomo zgled ljubezni, sočutja, trdne vere in upanja. Morda se premalo zavedamo vpliva, ki ga imamo. Zazrimo se vase in bodimo kritični tudi do sebe. Koliko časa sem z otrokom ob molitvi ali branju otroškega Svetega pisma? Koliko časa preživim z najstnikom in si vzamem čas samo zanj, za njegove stiske? Ga dejansko poslušam, ko govori?

Menim, da je čas, da prenehamo prelagati odgovornost na vse druge, na vzgojitelje, učitelje, župnike, babice, prijatelje, družbo, svet in še bi lahko naštevali. Starši smo odgovorni, samo mi. Mi smo lahko zgled – ali bomo tarnali in krivili ljudi okrog sebe za vse težave, neuspehe, ali pa bomo iskali rešitve, vztrajali, upali in živeli v veri.

Prisluhnimo otrokom. Kot je dejal papež Frančišek: otroci nas opazujejo, gledajo, posnemajo, razumejo in si zapomnijo. Pričakujejo, da bomo zgled

Verjamem, da lahko s skupnimi močmi ustvarimo boljši svet za otroke in mlade. Svet, v katerem bodo imeli možnost, da uresničijo svoje sanje in da živijo polno življenje. Svet, v katerem bo upanje prevladalo nad obupom.

Ni dovolj, da preprosto verjamemo v lepši svet – moramo si prizadevati za to, da ga ustvarimo.

Otroci so resnično naš največji zaklad in upanje sveta.

pravičnosti, sočutja in ljubezni. S svojim pogledom in molkom nam govorijo. Prisluhnimo jim, kajti v njihovem glasu se sliši resnica!

Njihova prihodnost je v naših rokah. Zato je pomembno, da poslušamo otroke.

Upanje ostaja ključna vrednota, ki nam daje moč, da ne obupamo pred težkimi izzivi. Kljub vsemu trpljenju in krivicam, ki jih otroci doživljajo, moramo verjeti v boljši svet – svet, kjer bo vsak otrok imel možnost dostojnega življenja, izobraževanja in ljubeče družine. To ni zgolj utopična želja, ampak naloga, ki jo je Bog zaupal vsem nam. Kot starši, vzgojitelji, verniki in družba moramo stopiti skupaj ter ustvariti pogoje, v katerih bo vsak otrok lahko živel polno in srečno življenje. Vse to nas opominja, kako zelo potrebujemo otroške oči, da bi si spet želeli živeti v svetu brez sovraštva, nasilja in preprek. Naj ne pozabimo, da otroci niso le naša prihodnost, temveč tudi naša sedanjost. V njihovem veselju, upanju in nedolžnosti so skriti odgovori na vprašanja, kako lahko živimo bolj povezano, ljubeče in sočutno. Z njihovo pomočjo lahko oblikujemo svet, kjer upanje ne bo le beseda, temveč resnična in mogoča prihodnost.

NIKOLI ODMAKNITI OČI OD JEZUSOVE LUČI

papež Frančišek

vir: Vatican News

18

Potem ko je učencem napovedal svoje trpljenje, je Jezus vzela seboj Petra, Jakoba in Janeza in se povzpela na visoko goro ter se jim tam fizično pokazal v vsej svoji svetlobi. Tako jim je razkril smisel tega, kar so preživeli skupaj do tega trenutka. Pridiganje o Kraljestvu, odpuščanje grehov, ozdravljenja in znamenja, ki jih je storil, so namreč bile iskricke veliko večje luči: Jezusove luči, Luči, ki je Jezus. In od te luči učenci ne smejo nikoli več odmakniti oči, še zlasti v trenutkih preizkušnje, kakor bodo tisti prihajajočega trpljenja.

Poglejte sporočilo: nikoli odmakniti oči od Jezusove luči. To je podobno, kot so v preteklosti počeli kmetje; ko so orali polja, so osredotočili pred sabo pogled na neko določeno točko in ga imeli uprtega na cilj, da so orali ravne brazde. Kristjani smo na poti življenja poklicani imeti oči vedno uperjene v svetlo Jezusovo obličje. Nikoli odmakniti oči od Jezusa.

Bratje in sestre, odprimo se Jezusovi luči. On je ljubezen, On je življenje brez konca. Na poteh bivanja, ki so včasih vijugaste, iščimo njegovo obličje, polno usmiljenja, polno zvestobe in upanja. Pri tem nam bodo pomagali molitev, poslušanje Besede, zakramenti. Molitev, poslušanje Besede in zakramenti nam pomagajo imeti oči uprte v Jezusa. In dober namen za postni čas je to, da se začnemo vaditi v odprtih pogledih, postati »iskalci luči«, iskalci Jezusove luči tako v molitvi kot v drugih osebah.

Sedaj pa se vprašajmo:

- Ali imam na svoji poti oči uprte na Kristusa, ki me spremlja?
- In da bi to počel, ali dam prostor tišini, molitvi, adoraciji?
- In končno, ali iščem vsak majhen žarek Jezusove luči, ki odseva v meni in v vsakem bratu in sestri, ki ju srečam?
- Se spomnim, da se Gospodu za to zahvalim?



Duhovnost za srečanje sodelavcev
Župnijske karitas:

Preberite razmišljanje papeža ob odlomku iz Svetega pisma in najprej sami odgovorite na vprašanja, ki nam jih ob tem zastavlja. Odgovore si podelite v skupini in nato skupaj prosite **Devico Marijo, sijaj Božje luči, naj nam pomaga imeti pogled uprt na Jezusa in se z njim gledati v zaupanju in ljubezni.**

Povezani v samopomočni skupnosti

Helena Potočnik Okorn



19

Predstavitev novega projekta POVEZANI V SAMOPOMOČNI SKUPNOSTI, izbranega na javnem razpisu za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2024 na Ministrstvu za javno upravo

Na razpisu prijavitelj Škofijska karitas Novo mesto skupaj s petimi partnerji, Nadškofijsko karitas Maribor, Škofijsko karitas Celje, Škofijsko karitas Koper, Škofijsko karitas Ljubljana, Slovensko Karitas, vstopa v skupno delo in pripravo najrazličnejših aktivnosti pri naslavljanju potreb starejših in kronično neozdravljivo bolnih v domačem okolju, njihovih svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev. Predvsem želimo kot konzorcij spodbujati mrežno sodelovanje med nevladnimi organizacijami, javnimi institucijami, ki delujejo na področju starejših, kronično neozdravljivo bolnih, še posebno tistih v zadnjem obdobju življenja.

Enotni smo si, da lahko na potrebe uporabnikov celostno odgovorimo le tako, da povežemo vse izvajalce in organizacije, tako s področja socialnega varstva (CSD izvajalci pomoči na domu, institucionalnega varstva), zdravstvenega varstva (zdravstveni domovi na primarnem nivoju, enote paliativne oskrbe in mobilnih timov, ki delujejo v okviru bolnišnic, zasebni izvajalci zdravstvenih storitev itd.), humanitarnih in drugih nevladnih organizacij, občin, zasebnikov ...

Eden izmed ključnih vidikov projekta je spodbujanje mrežnega sodelovanja med nevladnimi organizacijami in javnimi institucijami, ki se ukvarjajo s področjem socialnega varstva in zdravstvene oskrbe. Z izmenjavo znanja in virov bo mogoče zagotoviti bolj celostno in trajnostno podporo tistim, ki jo najbolj potrebujejo. Vzpostavitev skupnostnih središč predstavlja pomemben korak k bolj povezani in solidarni družbi, v kateri nihče ne ostane prezrt. Projekt prinaša novo upanje za vse, ki si želijo dostojnega in

kakovostnega življenja v domačem okolju, oziroma prinaša možnosti za boljše prepoznavanje in reševanje dolgotrajne oskrbe in paliative.

Potrebe uporabnikov je treba še dodatno preveriti in raziskati, zato v ta namen v teh prvih mesecih izvajamo po škofijskih in župnijskih Karitas anketno spraševanje in zbiranje odgovorov glede pričakovanih in že obstoječih praks. Zanima nas, kakšna so pričakovanja, potrebe in sploh dejanske možnosti oskrbe na domu in v domačem okolju. Želimo preveriti, kako vi, prostovoljci v župnijskih Karitas, doživljate in rešujete pereče težave glede oskrbe starejših, kronično neozdravljivo bolnih ali pa tudi starejših invalidov in ljudi s posebnimi potrebami, ki morda izpadejo iz sistema (osebna asistenca in podobno). S skupnim delovanjem na ravni Slovenije in škofijskih Karitas želimo zbrati čim več koristnih informacij, jih združiti v pregledne podatke, ki bodo prišli prav predvsem na terenu, ter združiti moči tudi za sistemske predloge in kampanje za dolgotrajnejše rešitve najranljivejših.

Projekt je v fazi priprav, ključna bo tudi vključitev prostovoljcev in lokalnih skupnosti, saj je vaš doprinos nepogrešljiv za uspešno izvedbo projekta. **V ta namen vas spodbujamo in naprošamo za aktivno sodelovanje, podajo predlogov in podobno. V načrtu imamo organizacijo posveta na nacionalni ravni glede ugotavljanja dejanskih potreb in možnosti na področju dolgotrajne oskrbe, paliative in oskrbe starejših v Sloveniji. Prav tako so v načrtu lokalni posveti, ki bodo omogočili tudi načrtovanje čisto konkretnih korakov za izboljšanje ponudb in predvsem povezovanja na terenu, razbremenitve različnih sistemov. Hkrati pa je vse to tudi spodbuda za aktivno staranje in kakovostno življenje v starosti in bolezni. Naša prizadevanja se povezujejo tudi s kampanjo »Rad imam življenje«.**

UMETNIKI ZA KARITAS PRAZNUJEMO

Marjana Plesničar Jezeršek

20

Na Prešernov dan, 8. februarja, smo se že tradicionalno zbrali v Ljubljani. G. škof Alojzij Šuštar je v stolnici daroval sveto mašo za vse umetnike ter ljubitelje umetnosti in nas srčno nagovoril. Vsem umetnikom je položil na srce: *»Umetniki, imate še posebej občutljivo dušo: tako v svojih čutenjih stisk in težav, tako v svojih hrepenenjih po lepem in dobrem, po pravičnosti in miru. Po tej evangeljski besedi ste tudi vi poklicani, da se po naporu delu vračate k Jezusu, da bi se na samem odpočili in si ob Jezusu, v molitvi, nabrali novih idej in bi mogli z njegovo pomočjo podvojiti talente. Preko molitve in Božje besede nas Jezus uči mnogo stvari.«*

Po sveti maši smo se preselili v Galerijo Družina, kjer smo dogodek namenili praznovanju kulturnega praznika ter obmem 30. obletnice projekta Umetniki za Karitas. Gre za plemenit jubilej, za katerega je v veliki meri zaslužna ga. Jožica Ličen, ki nas je v lanskem letu žal zapustila. Njena velika želja je bila, da projekt teče naprej in še naprej služi svojemu namenu, da predstavlja Karitas, da ozavešča o stiskah v našem okolju in da predstavlja sodobno umetnost čim širšemu krogu ljudi. Tudi geslo, pod katerim je potekala 30. kolonija, **»Mostovi upanja«**, je bilo zamisel ge. Jožice in je danes most tudi do nje, do spomina na to, kaj vse je v življenju naredila za družbo, za najbolj pomoči potrebne, za Karitas kot organizacijo.

Kot sodelavci Karitas želimo mostove graditi predvsem do ljudi v stiski. Zbrani darovi bodo zato tokrat namenjeni pomoči ostarelim in bolnim. To je namreč skupina ljudi, ki se velikokrat znajde na robu zaradi prenizkih dohodkov pa tudi zaradi osamljenosti in različnih predsodkov. Sodelavci Karitas se trudimo graditi mostove do njih, pomagamo jim materialno, predvsem pa jim želimo ohraniti upanje in občutek, da niso sami, da niso pozabljeni. Vsako leto tako pred božičem in pred veliko nočjo zanje izdelamo voščilnico, ki jo krasijo prav slike Umetnikov za Karitas. Obiskujemo jih na njihovih domovih in v institucijah, zanje prirejamo srečanja v župnijah, jih spremljamo na romanjih in na počitnicah. Tem aktivnostim bodo namenjena sredstva, ki se bodo zbrala.



Ko govorimo o ostarelih, bolnih, umirajočih, je ena pglavitnih nalog sodelavcev Karitas, da čim širši javnosti pokažemo, da so ti ljudje dragocen del naše družbe, ki jo s svojo modrostjo in izkušnjami plemenitijo ter delajo človeško. Kot kristjani smo dolžni poskrbeti zanje tam, kjer sami ne zmorejo, ter pokazati njihovo veličino na področjih, ki jih mi ne poznamo.



Vsem praznovanjem lahko dodamo tudi praznovanje svetega leta. Prav v tem letu smo povabljeni, da postanemo romarji upanja, da zgradimo čim več mostov upanja do tistih, ki obupujejo. Upanje lahko prinašamo na različne načine, tudi preko umetnosti in dobrotelčnosti. Tudi obisk razstave Umetniki za Karitas v Galeriji Družina je priložnost, da z odkupom katere od teh čudovitih umetnin tudi vi sporočilo upanja ponese v svoj dom ter obenem do pomoči potrebnih. Razstava bo na ogled do 15. marca 2025, nato pa se seli naprej, v Marijanišče v Veržeju.

ŠIRIMO SPOROČILO MIRU IN UPANJA

Marjana Plesničar Jezeršek

V Knjižnici Mozirje smo na ogled postavili razstavo likovnih del, ki so nastala v **29. koloniji Umetniki za Karitas**. V knjižnici nas je toplo sprejela ga. direktorica Petra Širko Poljanšek, za kar se ji lepo zahvaljujemo. O projektu in njegovem namenu, ki je poleg predstavljanja sodobne umetnosti tudi ozaveščanje o stiskah v našem okolju, je za začetek spregovorila koordinatorka Marjana Plesničar Jezeršek. Izpostavila je predvsem stiske ostarelih in bolnih, ki jim skuša Karitas pomagati materialno, predvsem pa jim ohraniti upanje in jim pokazati, kako veliko vrednost ima njihovo življenje, polno neprecenljivih modrosti. Slikovito predstavitev umetnin in njihovih avtorjev je kot vedno pripravila likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, prijetno presenečenje pa nam je pripravil skladatelj in glasbenik Franco Pàez, ki je posebej za ta večer zložil pesem Mir tej hiši, torej pesem z geslom, ki je vodilo 29. kolonijo. Pesem je tudi zaidral in zapel, kar je pobožalo naša srca in ušesa. Voditeljica Župnijske karitas Mozirje, ga. Andreja Gumzej, nas je nagovorila in razstavo tudi odprla, da pa je celoten večer gladko tekkel, je poskrbel povezovalc Miha Rakun.



Čudovit dogodek, ki vas vabi, da si razstavo ogledate vse do meseca aprila in darujete za pomoč ostarelim in bolnim v koprski škofiji. Prisrčno vabljeni!



Ljubljana

ŠTUDIJSKI DAN

Alenka Petek

Škofijska karitas Ljubljana je 1. 2. 2025 v Antonovem domu na Viču pripravila študijski dan za župnijske Karitas na temo »Pomoč zahtevnim uporabnikom«.

22

V uvodnem nagovoru je vse navzoče pozdravil Marko Čižman, predsednik Škofijske karitas Ljubljana. Vsem prisotnim se je zahvalil za številčen obisk in vse delo, ki ga opravijo za pomoč ljudem v stiski. Zaželel je, da bi v današnjem dnevu pridobili čim več novih znanj, ki bodo pripomogla k manj stresnemu delu z zahtevnimi uporabniki.

V nadaljevanju je Dixieland orkester Ljubljanske korenine v sestavi šestih glasbenikov zaigral nekaj



skladb, ki so s poskočnimi ritmi navdušile prisotne in jih sprostile.

Sledilo je predavanje dr. Tatjane Rožič z naslovom »Pomoč zahtevnim uporabnikom«. Po predavanju so udeleženci v šestih delavnicah spregovorili o konkretnih primerih, ko so se pri delu v Karitas soočili z zahtevnimi uporabniki, ter vadili komunikacijo in ustrezno odzivanje.

maribor

PRAZNOVANJE GODU SV. AGATE

Darko Bračun



V Domu sv. Agate pri Lenartu je bilo v petek, 7. februarja, nadvse praznično, saj so stanovalci in sodelavci pripravili posebno praznovanje ob godu zaveznice njihovega doma starejših, ki deluje v okviru Nadškofijske karitas Maribor.

Zahvalno sv. mašo je ob domačem župniku g. Marjanu iz Lenarta daroval predsednik Nadškofijske karitas Maribor g. Branko Maček. Pri oltarju sta bila navzoča tudi stalna diakona g. Feliks in g. Andrej.

Ob navedeni priložnosti je spregovoril direktor doma g. Zlatko Gričnik, ki je zbrane tako nagovoril: »Današnja obletnica in praznovanje godu sv. Agate ni le praznovanje zidov, temveč praznik skupnosti. Dom sv. Agate je prostor, kjer se vsakodnevno udeležanje skrb za sočloveka, kjer se prepletajo sočutje, srčnost in ljubezen ter kjer vsak najde svoje mesto v domski družini.« Posebej se je obrnil na stanovalce: »Vi ste srce tega doma! S svojo modrostjo in življenjskimi izkušnjami nas učite potrpežljivosti, hvaležnosti in dostojanstva. Hvala vam za vse, kar ste in kar delite z nami – v čast nam je biti vaš bližnji.« Sodelavke in sodelavci: »Vaše delo ni zgolj skupek



nalog, temveč poslanstvo in služenje bližnjemu – karitas. Vi ste opora tistim, ki vas potrebujejo. Vi ste tisti, ki prinašate upanje in varujete dostojanstvo vsakogar. Z vsako prijazno besedo ogrejete srca, z razumevanjem prinašate mir in s predanostjo dajejo občutek varnosti ter pripadnosti. Naj vas zgled sv. Agate, ki je kljub preizkušnjam ostala zvesta svoji odločitvi, navdihuje, da bomo še naprej zvesto in predano uresničevali poslanstvo skrbi za sočloveka.» Še posebej se je obrnil k družini Krajnc: »S svojim delom in predanostjo prispeva, da dom deluje nemoteno in ni zgolj tehnična ali materialna osnova, temveč je izraz odgovornosti, srčnosti in zavedanja, da Dom sv. Agate ni le stavba, ampak prostor toplote, skrbi in dostojanstva. Podpora družine Krajnc nam omogoča, da se lahko v domu osredotočimo na bistveno – na ljudi, ki v njem živijo, delajo in soustvarjajo skupnost – družino.«

23

Zapisano je bilo udeležencem dano globoko doživeti in občutiti predanost zaposlenih ter srčnost vseh, ki svojo starost živijo v Domu sv. Agate.

JANUARSKO IZOBRAŽEVANJE KARITAS MARIBOR

Darko Bračun

Kakor je že tradicionalno, smo se koncem meseca januarja tudi v letošnjem letu zbrali na treh mestih (Slovenj Gradec, Maribor in Ptuj) sodelavci in prostovoljci iz mreže Karitas mariborske nadškofije. Tokrat smo spregovorili o mladih in pastoralnem delu z mladimi ob konkretnih izkušnjah ob **5. obletnici delovanja Mlade karitas** v naši nadškofiji. Skupaj smo skušali odgovoriti na vprašanja: Kaj mlade danes nagovarja? Kaj jih pritegne? Kako lahko kot sodelavci in prostovoljci Karitas na primeren način predstavimo delo služenja mlajšim v župnijskem občestvu, da se bodo na to povabilo odzvali? Katere so pasti skupinske dinamike in naše šibkosti, ki preprečujejo, da bi se Karitas pridružili še drugi člani oz. zakaj se po določenem času oddaljijo? Na izobraževanju so poleg predsednika NŠKM g. Branka ter Darka in Florjana bili tudi mladi (Jure, Matija, Ana), ki se na različne načine vključujejo v delo Mlade karitas – na škofijski, župnijski ali nacionalni ravni. Povedali so, kaj je tisto, kar jih navdušuje, ter odgovarjali na vprašanja oz. skupaj z nami razmišljali, kako zastaviti delo in pomladiti vrste Karitas. Na vsaki lokaciji se je oglasil tudi Luka Oven s Slovenske karitas, ki je nacionalni koordinator Mlade karitas, in povabil k aktivnostim



na vseslovenski ravni ter spodbudil k delu in vključevanju mladih v Karitas.

Skupaj je bilo več kot 170 udeležencev na treh lokacijah. Ob delovnem listu in priložnostni brošuri so navzoči dejavno razmišljali ter si v plenumskem delu med sabo podelili izkušnje, kje vidijo priložnosti, ter iz vsake ŽK našli 5 imen mladih, ki jih bodo osebno povabili k služenju sočloveku v okviru Karitas.

24

STISKA IN OSAMLJENOST MOŠKEGA

Cvetka Ulcej



Gozdna pot me pripelje na travnik, kjer stoji razpadajoča hiša, za katero pomisliš, da v njej pač ne more nihče živeti. Vendar se motiš. S torbo v roki stopi iz hiše moški, me pozdravi in gre svojo pot. Pot, ki jo je hodil celo življenje. Ne prosi, ne moleduje, s svojimi revnimi dohodki pač živi življenje iz dneva v dan. Videvali smo ga vsak dan, videli pa smo ga le danes. Naredili smo korak k njemu in mu pomagali, danes, da, danes.

Ljudje radi pomagajo, pomagali smo tudi mi, Župnijska karitas Šentjanž. Razbita vrata in okna so bila zamenjana, temna večera je osvetlila luč, v peči je prijetno zagorelo. Kuhinja je dobila podarjeno pohištvo in nova tla. Spet je lahko sedel za mizo in si postregel s podarjeno hrano.

Vse več je osamljenih ljudi, ljudi, ki so ostali sami. Ljudi, ki jih srečujemo, pozdravljamo, pa vendar ne pomislimo, kako živijo. Ljudi, pri katerih nasmehek

na obrazu pomeni nemo prošnjo po pomoči. Pomoč v druženju, pogovoru ali pa le spoznanje, da jih vidimo in da so videni.

Veseli smo, da smo pomagali, in tako smo postali bogatejši.



Obisk poplavljenih območij v Bosni in Hercegovini

Jana Lampe in Peter Tomažič

Konec januarja 2025 sva sodelavca Slovenske karitas skupaj s predstavniki Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS (MZEZ), Centra za mednarodno razvojno sodelovanje (CMSR) ter slovenskega veleposlaništva v Sarajevu obiskala občine Konjice, Jablanica, Kiseljak in Fojnica v Bosni in Hercegovini, ki so jih lani v oktobru prizadele katastrofalne poplave. Obisk je potekal z namenom, da se vidi, kakšne učinke ima že realizirana pomoč Slovenske karitas in MZEZ, in da bi se še nadalje zagotovila pomoč prizadetim prebivalcem po poplavah, ki so jeseni utrpeli velike posledice zaradi hudih poplav in plazov, ki so prizadeli ta območja. Tako kot po poplavah v Sloveniji bo proces obnove tudi v BiH dolgotrajen.



Obisk je omogočila nacionalna Caritas BiH v sodelovanju s Caritas Mostar in Caritas Sarajevo, ki neposredno pomagata prizadetim zaradi poplav. Ob tem smo se srečali z vsemi župani teh občin, ki so nam predstavili trenutno stanje na prizadetih območjih. Poleg tega smo obiskali tudi številne družine, ki so bile neposredno prizadete, in prisluhnili njihovim pretresljivim pričevanjem. Kljub težkim razmeram pa smo opazili tudi njihov velik trud in prizadevanja, da bi obnovili svoje domove.

Obiski so bili izjemno podobni tistim, ki smo jih pred enim letom doživeli v Sloveniji, saj so se občine soočale z enakimi izzivi pri obnovi in vzpostavljanju normalnega življenja. Slovenska karitas je želela videti konkretne potrebe na terenu, da bi lahko skupaj s Caritas BiH nadaljevali z učinkovito pomočjo v prihodnjih mesecih.



Ob predstavitvi razmer so tudi predstavniki Republike Slovenije občinam ponudili pomoč pri obnovi infrastrukture, saj so številni mostovi, ceste, vodovodi, kanalizacija, šole in vrtci utrpeli velike škode in so prav tako nujno potrebni obnove.

Jeseni 2024 smo bili na Slovenski karitas izjemno veseli velikodušnega odziva darovalcev in 43 podjetij, ki so prispevali sredstva za pomoč po poplavah v BiH. Zbrali smo več kot 506.000 evrov. Od tega je Ministrstvo za zunanje in Evropske zadeve RS preko humanitarnega strateškega partnerstva s Slovensko karitas prispevalo 100.000 evrov za projekt, od katerega je imelo koristi 350 v poplavah prizadetih družin v BiH. Prejeli so orodja in čistila, črpalke za črpanje vode in mulja, razvlažilnike ali generatorje za dostop do

elektrike. Iz lastnih zbranih sredstev je bila v sodelovanju s Caritas BiH takoj realizirana prva pomoč v obliki paketov s hrano in higienskih pripomočkov ter razdeljena prizadetim družinam na terenu. Med drugim je bila realizirana tudi donacija podjetja Krka, d. d., Novo mesto v višini 100.000 evrov in Zdravniške zbornice Slovenije v višini 5.000 evrov, ki je preko Caritas BiH pomagala pri obnovi 12 bivalnih enot za osebe s posebnimi potrebami v kraju Govejiči, ki so jih lani močno prizadele poplave. Le-te so del Zavoda Bakoviči, ki skrbi za oskrbo oseb s posebnimi potrebami in s katerega vodstvom ter sodelavci smo se ob tej priložnosti tudi srečali. Odposlali smo tudi kamion materialne pošiljke zbrane pomoči v Sloveniji za prizadete v BiH, kar se je zbiralo skupaj s trgovinami Mercator in tudi od posameznih podjetij, kot sta Lidl in Tosama. Pripravlja se še ena pošiljka, v katero bodo vključene donacije prebivalcev Črne na Koroškem in podjetja Cargo-partner.

Slovenska karitas se bo s preostankom zbranih sredstev v prihodnjih mesecih skupaj s Caritas BiH osredotočila na obnovo in opremljanje hiš, predvsem tistih, ki so bile huje prizadete, saj lahko pomoč iz Slovenije bistveno pripomore k zaključku obnove.

Posebej prijetno je bilo tudi srečanje z vodstvom Caritas v BiH, še zlasti z njenim ravnateljem msgr. Tomom Kneževićem. Sodelavci so izjemno prizadevni in s srcem pomagajo družinam, ki se soočajo s težko preizkušnjo. Zadnji dan smo se srečali tudi z ambasadorjem Republike Slovenije v BiH in z njim izmenjali mnenja o nadaljnjih korakih pomoči.

Prepričani smo, da bodo skupna prizadevanja Karitas in državnih institucij obrodila sadove in še okrepila sodelovanje med Slovenijo ter Bosno in Hercegovino ter zagotovila trajno pomoč prizadetim v poplavah.

Iskrena hvala tudi vsem vam, sodelavci Karitas širom po Sloveniji, ki ste velikodušno darovali za pomoč poplavljenim v Bosni in Hercegovini. V očeh ljudi, ki smo jih srečali na terenu, smo videli, koliko jim pomoč Slovenije pomeni.



SLOVENIA
AID & PARTNERSHIPS

Mnenja v prispevku so mnenja avtorja in ne izražajo uradnih stališč Vlade RS in Ministrstva za zunanje zadeve.

SKUPAJ Z ZUNANJO MINISTRICO SMO OBISKALI PROJEKT KARITAS V LIBANONU

Jana Lampe

26 Zunanja ministrica Tanja Fajon je v začetku februarja 2025 v sklopu obiska držav na Bližnjem vzhodu obiskala tudi Libanon. Državo pesti velika humanitarna kriza, še dodatno zaradi konflikta v letu 2024, zaradi česar se je več kot pol milijona Libanoncev razselilo z juga države na druga območja. 80 % se jih je po prekinitvi ognja vrnilo na svoje domove, ki so na jugu države v veliki meri poškodovani. Mnogi so v tej krizi izgubili tudi delo. Vse to je samo še dodatek na obstoječo gospodarsko in politično krizo, ki v Libanonu traja že več let. Potrebe ljudi so velike, saj več kot 70 % prebivalstva danes živi v veliki revščini. »Tisti, ki so nekoč darovali za Karitas, danes s solzami v očeh prihajajo na Karitas po pomoč,« je ob obisku povedal p. Michel About, predsednik libanonske Karitas.

Na povabilo zunanjega ministrstva sem se odpravila v Libanon v imenu Slovenske karitas. Skupaj z ministrico Tanjo Fajon sva obiskali zavetišče za ženske, žrtve nasilja skupaj z otroki; tam jim sodelavci Caritas Lebanon nudijo streho nad glavo, materialno, zdravstveno, psihosocialno in pravno pomoč. Stroške delovanja tega zavetišča sofinancira tudi Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS v sklopu triletnega humanitarnega projekta



V sklopu projekta je 3.400 zaradi konflikta notranje razseljenih družin prejelo paket s hrano, 720 posameznikov vzmetnice in posteljna pokrivala, 720 pakete s higienskimi pripomočki, 720 komplete za dojenčke, 720 komplete za starejše. 480 notranje razseljenih gospodinjstev je prejelo denarno pomoč za plačilo najemnine stanovanja. Skupaj se je pomagalo 6.760 gospodinjstvom v Libanonu, v katerih živi okoli 25.160 ranljivih notranje razseljenih oseb, s poudarkom na pomoči ženskam, otrokom in starejšim. Caritas Lebanon je ob tem upravljala zapleteno logistiko prevoza in skladiščenja blaga ter zagotavljala, da so bili glede na vojne okoliščine kompleti hrane in neprehrambeni predmeti/potrebščine varno in pravočasno dostavljeni in razdeljeni na pravih lokacijah. Pri razdeljevanju vseh kompletov materialne pomoči ranljivim na terenu so imeli ključno vlogo mladi prostovoljci Caritas Lebanon.

Slovenske karitas »Opolnomočenje ranljivih žensk v Libanonu pred nasiljem zaradi spola« (2023 do 2025). Slovenski projekt krije tudi pomoč za plačilo šestmesečne najemnine stanovanj in za šolanje otrok, ko pridejo iz zavetišča. Skupaj z ministrico Tanjo Fajon sva prisluhnili tudi pretresljivim zgodbam dveh žensk, ki sta kot žrtvi prišli s svojimi otroki v zavetišče Karitas po pomoč. Po ogledu zavetišča je ministrica dejala: »V libanonskem zavetišču za ženske, ki so preživele zlorabe in poiskale pomoč pred nasiljem, sem slišala ganljive zgodbe.

Z našo podporo in v sodelovanju s Slovensko karitas ženske prejmejo celostno oskrbo in prepotrebno psihosocialno pomoč. Vesela sem, da pomagamo pri opolnomočenju žensk.«

Caritas Lebanon je ministrici predstavila tudi druge aktivnosti slovenskega projekta. Izvajajo se delavnice ozaveščanja za skupaj 900 ranljivih libanonskih žensk in sirskih begunk ter za moške iz obeh skupnosti, glede preventivnih ukrepov proti nasilju. 600 žensk, ki so potencialne žrtve nasilja, pa je deležno šestih delavnic psihosocialne podpore. Ob tem smo slišali zgodbe žensk, ki so jim prav te delavnice pomagale, da so se lahko odprle in prvič na glas spregovorile, da so doma žrtve nasilja, ter ob tem dobile podporo strokovne delavke in žensk v skupini. Del projekta je tudi večnamenska denarna pomoč za več kot 554 vključenih žensk v višini 150 dolarjev, da lažje prebrodijo stiske.

Caritas Lebanon je ministrici predstavila tudi projekt »Humanitarna pomoč notranje razseljenim ob krizi v Libanonu«, ki ga je ob vojni krizi v letu 2024 v višini 300.000 evrov podprlo Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve preko humanitarnega strateškega partnerstva s Slovensko karitas.



Slovenska karitas še naprej vabi k solidarnosti za pomoč Libanonu.

Svoj dar za pomoč lahko nakažete na:
Slovenska karitas,
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
namen: Pomoč Libanon, sklic: 00 880.
Možnost darovanja je tudi z SMS-om
CLOVEK5 in CLOVEK10 na 1919.
Hvala.

razvedrilo

NAGRADNA KRIŽANKA

marec Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.3.2025 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.

27

	MEDNAR. ORG. ZA STANDARDIZ.	NADALJŠA REKA NA SVETU		EDEN OD STARŠEV	INGRID MAJER	ROK ELSNER		ZABOJČEK Z RAZLIČNIMI SLADKARJAMI	PREKOMERNO JEDENJE	
VEZNIK			NOČNI SESALEC	NEVOJINA, RED				NASUT, UTRJEN PAS ZEMLIŠČA	BOJAN PERŠE	ANONIMNI ALOKOHOLIKI
POTOMEC				KONEC MOLITVE AGENCIJA RS ZA OKOLJE				PIJAČA Z MEHURČKI DRŽA, POLOŽAJ TELESA		
SOL OLJINE KISLINE					ISKANJE, BRSKANJE	MOTNJA SPANJA				
	GLAVNI ŠTEVNIK	TRIO, TROJČEK NARAVNO VEČANJE, RAZVOJ					HAITSKO BOŽANSTVO (IZ ČRK SOOB) DRŽAVLJAN RUSIJE			
GRŠKI BOG LUBEZNI				OROŽJE BOGA POZEJDOHA ODMOR PRI ŠPORTU, PAVZA						PRVI ČLOVEK
GESLO										
NARODNOZ. ANSAMBEL				ČRKA X JEZERO V INDIJI (IZ ČRK VAPLIN)				OBED, JEDAČA NIKO GRAFENAUER		
NEUREJENA VEČJA SKUPINA						OSEBA, KI JE NARAVNO DOBRA V NEČEM	SRB. PEVKA UKRADEN SVETNIK, ŠKOF IZ AMIDE			
		NASPROTJE MIRU	PETEROKRAKA ZVEZDA SVETOPISEMS. MESTO							
TISTI KI NI VOJAK								ANA NETREBKO		KATARINA RAVNIK
	REDOVNICA ŽERDIN JEZERO NA JAPONSKEM							INSEKT KI PIČI	JURE KOŠIR MAČKE JO LOVLJO	
LIJBIMEC PO FRANCOŠKO					PREHRAN. DOPOL. IZ JETER MORSKEGA PSA (IZ ČRK NORECI)					
MESTO SEŠITJA					MESTO NA J GRČJE					
DAVČNA UPRAVA V ZDA					MOŠKO IME					

Geslo februarске nagradne križanke:

UPANJE NE RAZOČARA

Nagrajenci: 1. nagrada: **Nuša Goričan, Loče**
2. nagrada: **Anton Demšar, Železniki**
3. nagrada: **Marija Črnugelj, Metlika**

Nagrade:

1. nagrada: **kolesarska čelada**
2. nagrada: **majica Karitas**
3. nagrada: **igrača jo-jo**



Da bi Mlada Karitas program učne pomoči letos še bolj finančno podprla, v naslednjih tednih začnemo s čisto novim nacionalnim projektom – s Škatlico. Gre za prvi tovrstni projekt zbiranja sredstev, ki jih bo ekipa Mlade Karitas letos namenila omenjenemu programu



V četrtek, 20. 2., je potekala premiera dokumentarnega filma 'To so Biseri', ki je nastal kot študijski projekt mladih ustvarjalcev Eme Kač, Jana Završnika in Žana Jurinca. Če ste zamudili premiero, si lahko film ogledate tudi na Karitas youtube kanalu



Zadnjo soboto v februarju so potekale prve priprave animatorjev Biserov. Imeli so se res fino in vsi že komaj čakajo poletje.



Sodelavci in prostovoljci iz mreže Karitas mariborske nadškofije so se tradicionalno zbrali in spregovorili o mladih in pastoralnem delu z mladimi ob konkretnih izkušnjah ob 5. obletnici delovanja Mlade karitas v naši nadškofiji.



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