

žarek dobrote

11/XXIII
november
2025

glasilo slovenske karitas



TEMA MESECA

3 •••• Kdor ima upanje, ne omaga na poti

4 •••• 35. dobrodelni koncert Klic dobrote

TO MORAMO VEDETI

5 •••• Informacije za lažje odločanje
o zakonu o samomoru s pomočjo

STISKE SODOBNE DRUŽBE

8 •••• Vsesplošna praznina bivanja in naša pomoč
za krepitev moči posameznika in družine

NA OBISKU

10 •••• Poslušanje je resnično bistvenega pomena

KARITAS MLADIH

12 •••• Z drobnimi dejanji rišemo velike nasmehe

13 •••• Aktivnosti Mlade karitas Koper v septembru

14 •••• Drobná dejanja z velikim srcem

16 •••• Ogledalo upanja

16 •••• Vstali nevsiljivo hodi z nami,
bolečino spreminja v upanje

CELJE

18 •••• Srečelov, venčki in še kaj

KOPER

18 •••• Srečanje starejših, bolnih in invalidov v Dekanih

19 •••• Srečanje KBBI v Vipavskem Križu

20 •••• Odpiramo dlani, prinašamo upanje

21 •••• Romarji na avstrijsko Koroško

21 •••• Življenje in krivulja sočutja

LJUBLJANA

22 •••• Dogajanje na Vrhniki

23 •••• Drevo spominov je kot potovanje k lastnim koreninam

MARIBOR

24 •••• Hvala za vaše življenje

25 •••• Hvaležnost, ki rojeva upanje

27 •••• Prostor dostojanstva, bližine in sočutja

28 •••• Dan odprtih vrat v VDC Čebelice

29 •••• 30 let Župnijske karitas Muta

LETOVANJA

31 •••• Celje: Svetoletne počitnice v Sončni hiši

32 •••• Celje: Letovanja Karitas v pesmi

32 •••• Koper: Mostovi upanja

33 •••• Ljubljana: Vzpostavili smo priske stike

35 •••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Tatjana Splichal •

IZDAJA:



Karitas Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana

• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •

ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •

UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marjana Plesničar

Jezeršek, Marjan Dvornik, Peter Perše, Karlo Smodiš, Boža Herek, 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



TEDEN KARITAS

24. – 30. november 2025

26. november 2025:

Klic dobrote in romanje sodelavcev
Karitas na Ponikvo

30. november 2025:

Nedelja Karitas



Foto: Tatjana Splichal

»Krščansko upanje se ne rodi v hrupu, ampak

v tišini pričakovanja, prežetega z ljubeznijo. Ni

otrok evforije, ampak zaupne izročenosti.«

papež Leon XIV

vir: Vatican News

Kdor ima upanje, ne omaga na poti

Alojzij Cvikel, predsednik Slovenske karitas

Foto: Tatjana Splichal

Dragi sodelavci Karitas, pred nami je teden Karitas z geslom »Na poti upanja«.

Papež Frančišek je želel, da bi se v jubilejnim svetem letu nasrkali upanja, kajti kdor ima upanje, ta hodi in ne omaga.

Živimo v času, ki ga zaznamujejo dramatične situacije: na eni strani vojne, na drugi družbene krivice, neenakost, izkoriščanje ljudi.

Vse to v nas povzroča strah.

Postavlja se nam vprašanje: kaj je strah? Nekaj, kar ogroža naš notranji mir. Nekaj, kar nas telesno, duševno in čustveno ogroža. Lahko gre za resnični, upravičen strah, lahko pa je ta strah navidezni, patološki, bolezenski.

Bolj kot ob opisovanju teh različnih strahov se je treba zaustaviti pri zdravlilu, ki nam ga Jezus ponuja. Lahko ga povzamemo z besedami: zaupanje v Boga, vera v Božjo previdnost in ljubezen.

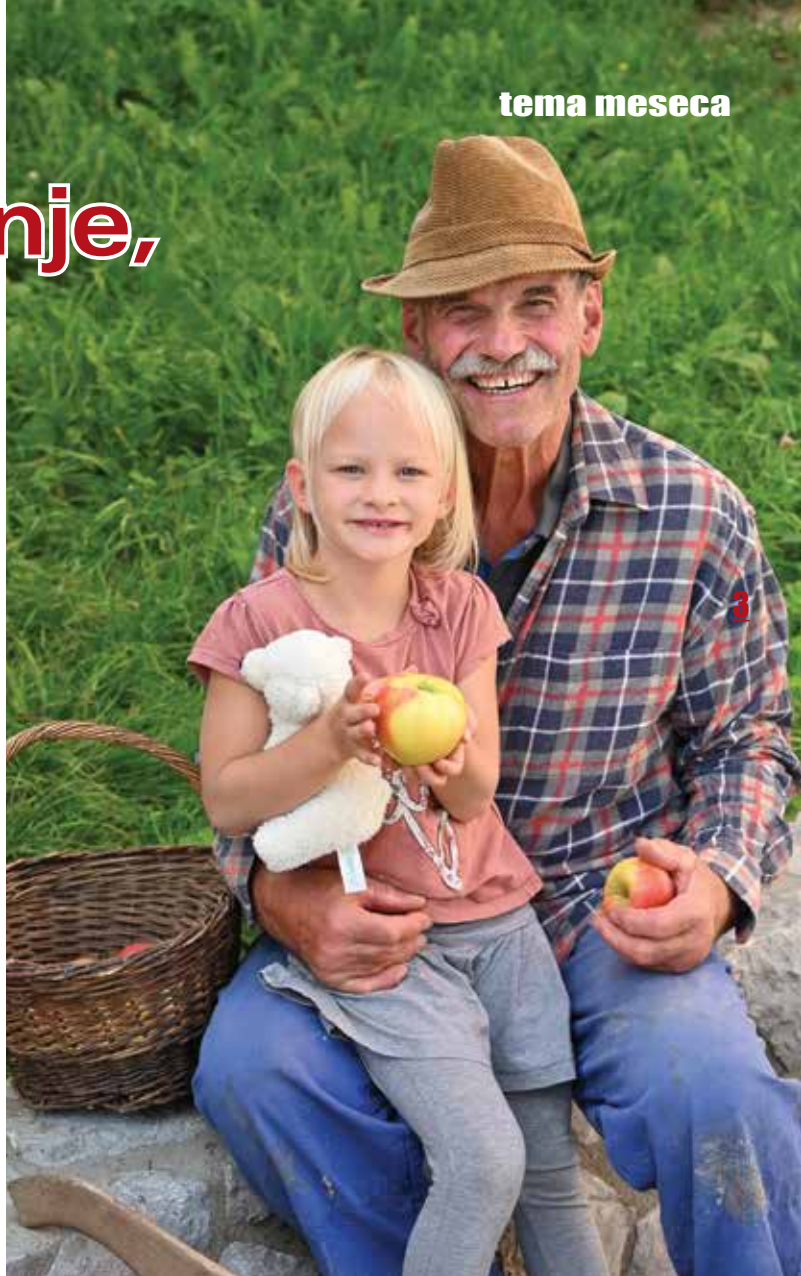
Korenina vseh strahov je: biti ali ostati sam. Jezus nam zagotavlja ravno to, da nikoli ne bomo zapušteni, četudi bi nas vsi zapustili. Njegova ljubezen je močnejša od vsega.

Jezus nam kaže na Božjo ljubezen, ki odstrani strah iz našega srca. To je zavest bližine in ljubezni.

Tako zaživimo z njim na nov, svobodnejši način, ko strah postane priložnost, ko v najtežjem trenutku čutimo Božjo bližino.

Naše življenje je romanje, pot iskanja sreče. Nevarno je, če so naš cilj dosežki, uspehi, materialne dobrine. Vse to nas po prvem zadovoljstvu pusti lačne in žejne globljega smisla ter nas dela utrujene in nezadovoljne. To bolezen našega časa srečujemo na vsakem koraku.

To so ljudje, ki ostajajo ujeti v udobje, zaprti sami vase, ter niso pripravljeni narediti koraka proti drugemu, ne slišijo njegovega glasu in si ne želijo »umazati rok« s tem, da bi naredili nekaj za drugega.



Sveto leto nas vabi, da se podamo na pot, da postanemo romarji upanja. Upanje je nova moč, ki jo Bog vliva v nas. Omogoča nam, da vidimo onkraj težav sedanjosti in imamo pred seboj cilj, to je doživljanje Božje bližine.

Kdor je v življenju začutil ljubezen Boga, želi to ljubezen vračati tako, da drugim izroči, kar je sam prejel.

Ljubezen, ki jo ima Bog do nas, lahko vračamo tako, da imamo oči in srce odprte za stisko bližnjega. S tem postanemo dar za drugega.

Vedno znova se moramo vračati k izviru, k Božji ljubezni do nas. Tu je temelj našega poslanstva. Naše poslanstvo se ravno po tem loči drugih socialnih ustanov.

V jubilejnim svetem letu je pomembno, da se zavedamo, da s tem širimo upanje.

Sveti Pavel pravi, da je dejavna ljubezen »odličnejša pot« (prim. 1 Kor 12,31). V čudoviti *Hvalnici dejavne ljubezni* jasno pove, kako pomanjkanje



dejavne ljubezni izprazni vsebino naših dejanj. Je samo zunanje dejanje, brez srca.

Ljubezen nam odpre oči, razširi pogled in omogoči, da v drugem prepoznamo sestro in brata, in to z imenom in njegovo zgodovino.

Na ta način prinašamo ljudem upanje, saj si prizadevamo za dobro drugega in ga podpiramo v njegovem naporu, da bi ga dosegel.

4 Naj bo teden Karitas pot, na kateri bomo odkrivali sledi ljubezni, naj vam te sledi spregovorijo in postanejo del iskanja vaše sreče.

Vsakemu od vas se želim zahvaliti, vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki delujete bodisi v Slovenski, v škofijskih ali župnijskih Karitas.

Hvala vam za vse, kar storite dobrega, kajti vse to so znamenja ljubezni in upanja.

Dejavna ljubezen je vključujoča in ne skrbi samo za materialni vidik, ampak tudi za duhovnega.

Karitativnost, ki prinaša upanje, zajame celotnega človeka.

Naj naše služenje postane oznanilo upanja; potem tudi preizkušnje postanejo priložnost za rast.

35. DOBRODELNI KONCERT



KLIC DOBROTE

Mojca Kepic

35. dobrodelni koncert KLIC DOBROTE je tik pred nami. Že 35. leto bo Dvorana Golovec v Celju zasijala v soju toplih luči, srčnih glasbenikov in predvsem dobrodelnosti. **Ali prideš in se veseliš z nami?**

Slovenska karitas v sodelovanju z RTV Slovenija vabi na **35. dobrodelni koncert Klic dobrote**, ki bo v **sredo, 26. novembra 2025, ob 20. uri v Dvorani Golovec v Celju**.

Ob **16. uri** bo na istem prizorišču potekala **javna generalka**, namenjena predvsem sodelavcem in prostovoljcem Karitas, ki bodo ta dan na **romanju na Ponikvi**. Na dobrodelnem koncertu bodo ob glasbeni spremljavi skupine Diamanti nastopili **Alenka Godec, Alfi Nipič, Erosi, Jan Plestenjak, Monika Avsenik, Luka Sešek in Tine Lustek, Matěj Šoklič, Nika Zorjan, Nina Strnad, Nuša Derenda, Raubarji in pevski zbor OŠ Alojzija Šuštarja**. Koncert bosta povezovala **Jure Sešek in Bernarda Žarn**. Iz studia v Ljubljani se bo s prostovoljci YoungCaritas in skavti pridružila **Klara Eva Kukovičič**, s sporočilom upanja in dobrote ter glasbeno gostjo **DITKO**. V živo pa se bo s terapevtske skupnosti za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju oglasila novinarka Ališa Kasjak Gutman sku-

paj z uporabniki in strokovnimi delavci. Dogodek bo mogoče spremljati tudi v živo na TV SLO 1, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče.

Dobrodelni koncert *Klic dobrote* je več kot glasbeni dogodek, je **klic k skupnosti, solidarnosti in bližini**. Povabljeni smo, da v svojem srcu začutimo, **kako lahko vsak od nas pristopi k sočloveku** in mu poleg materialne pomoči ponudi tudi podporo, pogovor in srečanje.

Letošnji koncert nosi naslov **»Na poti upanja«**. Že **35 let Karitas** na različne načine prinaša upanje ljudem v stiski. Prav zaradi vas, več kot **10.000 prostovoljcev Karitas**, je ta pomoč osebna, topla in človečna.

S koncertom *Klic dobrote* želimo izreči **iskreno zahvalo** vsem prostovoljcem Karitas, ki skozi vse leto nesebično razdajate svoj čas, znanje in srce. Vaša predanost je neprecenljiva, vi prinašate upanje tja, kjer ga ljudje najbolj potrebujejo.

Romanje prostovoljcev na Ponikvo

V sredo, **26. novembra 2025**, bomo dan začeli z **romanjem sodelavcev in prostovoljcev Karitas na Ponikvi**.

Ob **11.30** bo molitev, ob **12. uri** pa **sveta maša**, ki jo bo vodil **msgr. Alojzij Cvikl**, predsednik Slovenske karitas. Po maši bo sledilo **skupno kosilo in druženje**, ki ga pripravljajo sodelavci **Škofijske karitas Celje**.

Veselimo se srečanja z vami na Ponikvi in v Celju. Skupaj nadaljujmo pot upanja in dobrote ter prinašajmo toplino v življenje ljudi v stiski.

Informacije za lažje odločanje o zakonu o samomoru s pomočjo

Helena Zevnik Rozman

Foto: Zdenka Šfiligoj

V zadnjim času sem se veliko srečevala z opolnomočenjem, ki posamezniku omogoča, da v sebi najde svoje skrite moči in prepozna potencialne za življenje. Opolnomočenje bolniku in njihovim svojcem v poteku zdravljenja omogoča večji nadzor nad lastnim zdravjem, boljše obvladovanje bolezni in pridobitev pomembnih informacij za lažje odločitve v času zdravljenja.

V tem mesecu se že srečujemo z različnimi informacijami in pogledi na »Zakon o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja« ter z državljansko odgovornostjo, da se udeležimo referendumu na to temo, ki bo v nedeljo, 23. novembra 2025.

Da bomo dovolj opolnomočeni, torej da bomo imeli podlago v odločanju, bom v nadaljevanju predstavila ureditev, ki jo prinaša sprejeti zakon, in stališča, ki to ureditev postavljajo pod vprašaj. Že na začetku naj navedem, da so se o zakonu o samomoru s pomočjo, ki je bil sprejet v parlamentu, negativno opredelile: Slovenska škofovska konferenca, Komisija Pravičnost in mir, sedem verskih skupnosti, Zdravniška zbornica in odbor za pravno-etična vprašanja ter Komisija RS za medicinsko etiko. Svoje negativno mnenje je že leta 2023, ko je bil zakon še v fazi predloga in še pred prvim referendumom, podala tudi Slovenska karitas.

Odločamo o konkretnem zakonu

Referendum, ki bo potekal v nedeljo, 23. 11. 2025, ne odpira vprašanja, ali smo za samomor s pomočjo ali ne, ampak ali smo za tako obliko zakona, kot je bila sprejet 18. 7., ali ne.

Pomembno je, da se tega zavedamo in ne vstopamo v debato polarizacije in čustev, ampak premislimo o dejstvih in konkretnih posledicah za družbo ter za nas, ki jih prinaša sprejet zakon.

Poimenovanje zakona

Pri razumevanju problema je treba jasno razumeti posamezne pojme, zato lahko igra besed »pomoč pri prostovoljnem končanju življenja« vodi v manipulacijo in zlorabo.

Ta dikcija je precej poetična. Samo dejanje z besedami prikaže zelo pozitivno in »omami« naš moralni kompas, saj je načrtovana in premišljena igra pozitivnih besed.

Termin, ki se je za to dejanje uporabljal do zdaj in ga uporablja tudi zdravstvena stroka, je »samomor s pomočjo« ali »samomor z zdravniško pomočjo«. Ta objektivni termin striktno uporabljamo v tem članku.

Kaj to dejanje zajema, je že pred leti napisal prof. dr. Matjaž Zwitter (2019) v knjigi Pogovarjajmo se o evtanaziji. Knjiga je vredna branja pred referendumom, izdala jo je Slovenska matica. Med drugim piše:

»Če je bila evtanazija opravljena resnično na izrecno željo bolnika in ne morda brez njegovega soglasja (to smo že prej označili kot nedopustno in kot uboj), potem se v etičnem pogledu od evtanazije bistveno ne razlikuje od prošnje za pomoč pri samomoru. Prav zaradi dejstva, da pri pomoči pri samomoru ni dvoma, da bolnik to zares želi, se zdi nekaterim ta oblika evtanazije sprejemljivejša.

V državah, kjer je samomor z zdravniško pomočjo dovoljen, bolnik najpogosteje prejme recept za 'zdravilo', ki jih bo nato vzel sam. Zdravnik torej pri samem zaužitju smrtonosnega 'zdravila' ni nujno prisoten. Običajno bolnik najprej vzame zdravilo proti slabosti, nato pa popije sok, v katerem je prej raztopil visok odmerek uspaval. Smrt nastopi v obdobju nekaj ur. Ni pa redko, da se samomor izjalovi.»

To sprejemljivost poskuša sporočiti tudi zakon, kjer je bila iz predloga črtana evtanazija, ki bo po vsej verjetnosti zelo hitro uvedena preko ustavne pritožbe zaradi nedostopnosti samomora s pomočjo za nekatere družbene skupine.

Samomor s pomočjo kot zdravstvena storitev

Zakon, o katerem bomo odločali referendumu, v 5. členu samomor s pomočjo opredeljuje kot zdravstveno storitev, v celoti financirano iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Pa se najprej ustavimo ob razumevanju zdravstvene storitve. Na NIJZ najdemo definicijo, da



je to storitev, ki ima preventivni, diagnostični, terapevtski ali rehabilitacijski namen (<https://niz.si/podatki/klasifikacije-in-sifranti/sifrant-vrst-zdravstvenih-storitev-vzs/>). Podobno zdravstvene storitve opredeljuje tudi Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju.

Postavlja se ironično vprašanje, v katero skupino storitev sodi samomor s pomočjo. Na to opozarjajo predvsem zdravniki, hkrati pa zdravo razmišljanje preprostega človeka težko povezuje zdravje s samomorom. Samo za primer: samomor s pomočjo v Švici ni zdravstvena storitev.

V skladu z zakonom o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju samomor s pomočjo tudi ne sodi v obvezno zdravstveno zavarovanje, s katerim se zagotavlja plačevanje zdravstvenih storitev. Ob vseh teh dvoumnostih, nelagodju in nejasnostih, ki jih sproža zakon o samomoru s pomočjo, in glede na trenutno stanje v javnem zdravstvenem sistemu, ko več kot 150.000 ljudi nima osebnega zdravnika, ko čakamo na specialistični pregled več kot mesec dni, ko se iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ne krijejo vse terapije (primer: otroci z redkimi boleznimi ...) in je rehabilitacija in zdraviliška dejavnost velikokrat zelo omejena, se postavlja vprašanje, zakaj država nevarno ponuja samomor s pomočjo, zanemari pa potrebe velike večine od 23.000 oseb, kolikor jih vsako leto umre, pa jih veliko izmed njih ne dobi potrebne zdravstvene in paliativne oskrbe.

Paliativna oskrba je sicer vključena v sistem obveznega zdravstvenega zavarovanja, vendar glede na trenutno stanje v državi žal nimajo vsi bolniki s kronično neozdravljivo boleznijo možnosti, da jo dobijo v obsegu, kot ga opisuje državni program. Trenutno je delujoč le en bolnišnični oddelek za paliativno oskrbo, paliativni mobilni timi niso delujoči v vseh regijah, v domovih za starejše še niso vzpostavljeni, vsepovsod so kadrovske podhranjenosti in ne financirajo vseh strokovnjakov, ki so nujni v paliativni oskrbi. Zaradi pomanjkanja družinskih zdravnikov le-ti pogosto ne zmorejo v zadostni meri odgovarjati na potrebe bolnika s kronično neozdravljivo boleznijo.

Družinska zdravnica Simona Kos je na Posvetu o paliativni in hospic oskrbi v Sloveniji na ta problem opozorila z besedami: *»Največji problem, ki ga vidim, je čas. Čas je veliko večja valuta kot evri, in ta čas je včasih tako boleč dejavnik. Zdaj, v času, ko imamo družinski zdravniki dvojne ambulate, je moj rekord, na katerega nisem ponosna, 134 obravnav v enem dnevu. V tem primeru bom rekla, da se težje*

ukvarjam z enim paliativnim bolnikom in s komunikacijo s svojci, saj potrebujejo zelo veliko oskrbe in se jim težko posvetim.«

Naslednji problem je hospic oskrba, ki ni všteta v zdravstvene storitve, čeprav je njihova dejavnost del paliativne oskrbe. Prav tako ni sistemsko zagotovljeno sofinanciranje dejavnosti hiše Hospic, ki v svojem programu zagotavlja tudi paliativno oskrbo v zadnjem obdobju življenja. V Sloveniji bi morali za potrebe umirajočih zagotoviti še vsaj tri podobne hiše Hospic, če bi želeli zagotoviti podoben nivo oskrbe kot v Avstriji. Avstrija, ki sicer ima zakon o samomoru s pomočjo, ima eno najboljših hospic oskrb v Evropi in je to omogočila svojim državljanom pred sprejetjem zakona o samomoru s pomočjo.

Opredelitev pogojev

Zakon o samomoru s pomočjo kot pogoje za priznanje pravice do pomoči pri samomoru izpostavlja, da oseba doživlja neznosno trpljenje, za katerega ne obstaja za pacienta spremenljiva možnost lajšanja in ki je po presoji zdravnika posledica hude neozdravljive bolezni ali druge hude trajne okvare zdravja, katerih zdravljenje je izčrpano in ne daje utemeljenega pričakovanja na ozdravitev oz. izboljšanje zdravja. Ne vključuje sicer neznosnega trpljenja, ki je odraz duševne bolezni, vendar se ob tem vprašajmo: kaj pa je odločitev za samomor s pomočjo kot ravno posledica izjemno hude duševne stiske?

V okviru paliativne oskrbe je na voljo veliko različnih zdravil tako za lajšanje bolečine kot tudi drugih simptomov v različnih oblikah: tablete, kapljice, obliži, podkožne črpalke itd. Ob tem lahko povem, da obstaja že kar nekaj zdravil, ki so celo močnejša od morfija in proti bolečini delujejo širše. Lahko pa neposredno stisko z bolečino povzroči pomanjkanje celovite oskrbe in storitve ter težave z zdravstvom in pomanjkanje zdravstvenih storitev, za kar pa je dolžna poskrbeti država.

Če želimo, da ne prihaja do zlorab, moramo v sistemu zdravstvenega varstva najprej urediti paliativno oskrbo tako, da bo na voljo vsem bolnikom s kronično neozdravljivo boleznijo. Ker trenutno tega ne omogočamo, mnogi ne dobijo vseh možnosti za lajšanje bolečin in trpljenja. Tako v resnici ponujamo samomor namesto celostne paliativne oskrbe.

Časovna opredelitev samomora s pomočjo

Od 7. do 13. člena lahko ocenimo hitrost odzivov:

- lečeči zdravnik mora opraviti drugi razgovor najkasneje v štirinajstih dneh

- pacient podpiše zahtevo najkasneje v treh delovnih dneh
- vlogo morajo oddati nato zopet v treh delovnih dneh
- komisija v treh delovnih dneh določi zdravnika psihiatra
- psihiater poda mnenje v treh delovnih dneh
- komisija odloči v 15 dneh

Od kje taka naglica in nepravilnost pri tej storitvi, medtem ko za je obisk specialistov, nujnih operacij in posegov daljša čakalna vrsta? Kako lahko s tako naglico ugotovimo realnost tako usodne odločitve?

Kraj izvedbe

Kraj izvedbe izbere bolnik in na njegovo odločitev ne more vplivati nihče, niti lastnik nepremičnine, v kateri biva bolnik.

Kaj to pomeni za institucije, ki zaradi svojega poslanstva ne podpirajo teh storitev? Gre za domove v okviru župnij, Karitas in drugih redovnih skupnosti. V Belgiji so pri uveljavljanju evtanazije vsaj prisluhnili opozorilom in omogočili, da bolnišnice, ki so ustanovljene s strani Cerkve, tega ne izvajajo.

Kaj to pomeni za paliativne oddelke ali hišo Hospic, katerih poslanstvo je popolnoma drugačno?

Kaj to pomeni, če oddajam stanovanje v najem in se to dogaja v mojem stanovanju? Kakšna bo duhovna sled v moji nepremičnini?

Navzoče osebe in izvedba

Postopek priprave izvedeta lečeči zdravnik in diplomirana medicinska sestra, ki morata biti ob bolniku do nastopa njegove smrti.

Prof. dr. Matjaž Zwitter je obrazložil postopek, kjer je opisal, da smrt nastopi v obdobju nekaj ur. Torej se postavlja vprašanje prisotnosti zdravnika in medicinske sestre v tem času, še posebej, če se to dogaja na bolnikovem domu. Časa, ki ga imajo za obravnavo bolnikov v paliativni oskrbi zelo malo, bo v tej storitvi na voljo zelo veliko.

Tukaj gre tudi za zlorabo zdravstvenega poklica, ki mora udeležiti nekaj, kar primarno ni etično in ne sodi v njihovo delo. Torej moramo imeti jasno zavest, da bo lahko tudi za sebične pravice, ki si jih želimo, nekdo doživljal stisko, stres ali celo zbolel. Zakon sicer priznava ugovor vesti za zdravstvene delavce in sodelavce, vendar se kaj hitro lahko zgodi, da se to ukine, kot se je zgodilo farmacevtom in se je to že zgodilo v nekaterih državah.

Vzrok smrti

Zakon določa, da se za neposredni in osnovni vzrok smrti ne šteje samomor s pomočjo, ampak huda neozdravljiva bolezen ali okvara.

Zakaj uzakonjamo laž, če je po mnenju predlagateljev in poslancev to milostno dejanje in nekaj pozitivnega? Zakaj bi ta podatek skrivali pred javnostjo?

Kakšna bo verodostojnost statistike smrti v Republiki Sloveniji?

Samoreklamiranje samomora s pomočjo

Izvajanje zakona ne prepoveduje spodbujanja samomora s pomočjo v javnosti, ustanovah in medijih, kot je npr. to urejeno v Avstriji.

Ali poznamo in vemo, kaj v celoti pomeni PALIATIVNA OSKRBA? *To je aktivna celostna pomoč pacientom vseh starosti z napredovalo kronično neozdravljivo boleznijo ter njihovim bližnjim, slednjim tako v času bolezni kot v procesu žalovanja (dr. Maja Ebert-Moltara na Posvetu o paliativni in hospic oskrbi). Celostna slika simptomov bolnika, ki ima neozdravljivo bolezen, kaže, da se ne moremo osredotočiti samo na telesne simptome, ampak da je treba pri umirajočem gledati na vse razsežnosti človeka in s tem tudi (nuditi) vse oblike pomoči.*



Najbolj usodna pa je sprememba družbene in osebne miselnosti, ki se zgodi v vsaki državi, ki sprejme tak zakon o evtanaziji ali samomoru s pomočjo. Raven solidarnosti in odgovornosti drug za drugega zagotovo upade, število opredelitev »nekoristnih« ljudi se povečuje. Tudi zdravstvo postane bolj tolerantno. Po tem pa posegajo predvsem revni, osamljeni, nemočni in socialno izključeni, ki si ne morejo zagotoviti primerne oskrbe in so v to posredno prisiljeni. Predvsem pa po samomoru s pomočjo posežejo ljudje, ki ne čutijo človeške bližine in ki so jih vsi zavrgli.

Vsesplošna praznina bivanja in naša pomoč za krepitev moči posameznika in družine

8

Helena Potočnik Okorn

Foto: Zdenka Šfiligoj

Družine današnje dobe so postavljene pred velike izzive. Nekoč je bil bolj v ospredju boj za preživetje in razvoj v najosnovnejši obliki (strah pred lakoto, smrtonosnimi boleznimi, vojnami in podobno), kar je še vedno prisotno v državah tretjega sveta in na vojnih območjih. V našem okolju pa je vse bolj prisoten drugačen bivanjski strah, kompleksnejši in zaznamovan z odnosi. Odnosi niso kaotični in večkrat ambivalentni (lahko rečemo tudi podcenjevalni, protislovni, konfliktni) samo doma, ampak tudi na delovnem mestu, v družbi. Vse skupaj pa vpliva na posameznika in njegov pogled na življenje in nase. Večkrat poslušam zgodbe znancev in znank, kaj vse doživljajo na delovnih mestih, kaj prinašajo in odnašajo domov in obratno.

V prejšnjih številkah smo se dotaknili različnih oblik družin, ki lahko postanejo disfunkcionalne zaradi pomanjkanja odprte komunikacije, potiskanja težav v ozadje, nezmožnosti izražanja čustvene opore, neprimerne razvijanja vloge matere in očeta, nejasnih pravil in različnih pristopov pri vzgoji staršev, različnih oblik odvisnosti in duševnih bolezni ter neustreznega reševanja konfliktov.

Vse bolj srečujemo družine, ki niso kos vsakdanjim izzivom, ki ne napredujejo iz ene faze v drugo, ne znajo in ne zmorejo razviti odnosov, zaupnosti in medsebojne pripadnosti. Družine v krizi in pod hudim pritiskom nimajo sposobnosti vživljanja v drug drugega oz. se le-ta bistveno zmanjša, v takšnih družinah se vse bolj umikajo v svoje notranje svete.

Obstajajo družine, kjer prihaja do ločitev in odvisnosti, kjer ostajajo neizrečene situacije, kjer so skrivnosti ostale generacijsko prikrite in zamolčane, kjer je ogromno napetosti, zaskrbljenosti, strahov,

ki lahko prerastejo v nasilne vzorce medsebojnih odnosov in reševanja težav. V vseh teh družinah ni odprte komunikacije ali pa je komunikacija polna manipulacij, čustvenih izsiljevanj in zablod. Vse več je mladostnikov, ki odraščajo v takih družinah in že zelo zgodaj razvijejo svoje vzorce preživetja, ki se seveda skladajo z vzorci, ki so se jih naučili doma.

V takšne zgodbe vstopamo, kadar se srečujemo z družinami v stiski ali pa smo celo sami del njih. Imamo dostop do različnih informacij, izobraževanj, delavnic, najrazličnejših modelov in oblik pomoči, pa vendar nas vedno znova preseneti posamezna na prvi pogled brezizhodna situacija.

Odgovore na vprašanja smisla, minljivosti, svobode in strahov v naših življenjih naj bi iskali vse življenje, vse pa naj bi se začelo, razvijalo in spreminjalo v naših lastnih družinah. Otrok in nato mladostnik se oblikuje znotraj svoje družine, šele nato v okolici, ki je zanj v času najstništva zelo pomembna. Osmišljanje osebnega življenja in motiviranja za morebitno še kako potrebno spremembo je v današnjem svetu, polnem informacij, sprememb, hitrosti, izpostavljanja popolnosti, zelo zahtevno.

A družina sama ima neizmerno moč in kapital. Družinski terapevti pri svojem delu izhajajo iz iskanja moči za spremembe znotraj družine, njihovo izhodišče dela in spremljanja je reševanje krize, ki izhaja iz družinskih članov samih. Tudi v drugih pomagajočih poklicih, psihosocialnem svetovanju, pa tudi pogovoru, ki opolnomoči, je zelo pomembno, da poskušamo družino postaviti v tak položaj, da bi se čim hitreje postavila na lastne noge.

Kljub vsemu se namreč v družinah sprošča ogromno energije, aktivirajo se ogromne življenj-

ske moči, ljubezni in naklonjenosti, družinski člani se trudijo, borijo in držijo skupaj, včasih je dovolj le majhna zunanja spodbuda, usmerjanje in podpora.

Moja izkušnja je vedno znova ta, da prinaša rezultate le delo s staršema in celotno družino. Kot uspešno se je izkazalo tudi, če se je družina uspešno vključila v kakšno obliko partnerske in družinske terapije (večinoma to ni bilo finančno dostopno) oziroma če je obstajala motivacija za intenzivno poglobljeno delo posameznika, ki si želi spremembe in je za to pripravljen izstopiti iz svoje cone udobja.

Pred očmi imam primer najstnice, ki je imela v svoji družini izkušnjo zlorabe alkohola, pa vendar je bila resnica dolgo skrita, neizrečena, prikrita s strani mame in podobno. Veliko energije je mama vlagala v to, da je skrbela za vsakodnevno rutino, lepo podobo hiše in svojo izobrazbo, hkrati pa tudi izobrazbo otrok. V hčerinih najstniških letih so se stvari začele podirati in stopnjevati. Simptomi, ki so se kazali pri dekletu, tudi samomorilne misli in predvsem velika izolacija dekleta doma in v šoli, so pripeljali do tega, da so se vsi sistemi (šola, CSD, osebni zdravnik, nato pa tudi adolescentna psihiatrija) začeli opozarjati, da je kriv družinski sistem, nesodelovanje in neodzivnost staršev, čeprav sta se redno odzivala na vsa vabila institucij. Počasi je pronicala tudi informacija, da je v družini prisotno nasilje, in to celo v taki meri, da je potrebna intervencija. Neprestano so se iskali krivci, med sistemi in institucijami ni bilo povezanosti, družina si je podajala kljuke vrat in pri različnih strokovnjakih iskala rešitve. Zadeva se je stopnjevala, videti je bilo, da stiskam in predvsem neprimernim odzivom na notranje stiske najstnice ne bo konca.

V taki brezizhodni situaciji je nato žena možu postavila ultimat: alkohol ali družina. In stvari so se premaknile! Vključila sta se v terapijo, ki je dolgotrajna in vseživljenjska. Za nekaj časa je prišlo do ločitve družine, izkazalo se je, da se ves čas ni videlo očitno: da je nezdravljena depresija pri očetu sprožila verižno reakcijo, vsi v družini pa so imeli resne razpoloženske motnje. Oče se je začel soočati s svojo zgodbo iz svoje lastne matične družine (kjer se je rodil), s pomočjo strokovnjakov se je resno lotil zdravljenja in urejanja alkoholizma, prav tako se je v skupino vključila tudi njegova žena. Začela je razumevati, da je alkoholizem bolezen, za katero je usoden že samo en popit kozarec. Začenjala je razumevati in sprejemati vso resničnost v svoji matični družini.

Letos je v slovenskem prostoru izšla knjiga Pot iz brezna, priročnik za odvisne od alkohola in tiste,

ki to ne želijo postati, avtorjev zakoncev Jožefa in Lidije Kociper, psihiatra ter psihologinje in dolgotrne psihoterapevtke, ki se že vrsto let ukvarjata z zdravljenjem in rehabilitacijo zasvojenih z alkoholom in njihovih svojcev. Priročnik je vsestranski, veliko lahko v njem za svoje delo dobimo tudi strokovni sodelavci in prostovoljci Karitas, saj so zaobjete vse razsežnosti človeka, značilnosti, kako z našimi obrambnimi mehanizmi delujemo znotraj sebe, v družini, v skupini ter v skupnosti.

Ključna pri vseh disfunkcionalnih družinah je odločitev posameznika za spremembo, kjer pa so seveda pomembni njegovi bližnji, njihove reakcije, ki se ustvarjajo preko odnosa, zaupnosti in pripadnosti.

S pomočjo spremljevalca in usmerjevalca v procesu pomoči se išče moč posameznika in družine, da sama najde rešitev, da zmore vsaj malo napredovati na poti izkazovanja ljubezni, podpore in razumevanja. Spremljevalec pomaga oceniti in odkriti bistvene vire moči posameznika (v čem je dober, kaj mu uspeva tudi glede na vsa področja posameznikove osebnosti) s praktičnimi koraki za preobrazbo s pomočjo virov, ki jih najdemo drug v drugem in ki jih ponuja Bog Oče.

Praznina se zapolni s smislom, jasnejši je občutek smisla in usmeritve, počutimo se bolj ljubljene, sprejete in cenjene, imamo več energije in motivacije, bolj smo odporni proti zavrnitvi, bolj razumni in ukoreninjeni v težkih časih, manj imamo potrebe, da se branimo, na nas ne vplivajo toliko zahteve drugih, doživljamo manj tesnobe, smo boljši v svojih vlogah (kot oče, mati ...).

Pred kratkim me je »našla« molitev, ki jo povzamam po internetni strani operando.org – Molitev za večjo povezanost med bližnjimi:

»Ti, ki si trdna Skala, naj se ob Tebi vadim v zanesljivosti in doslednosti. Naj moja dejanja povedo več kot besede in naj ne prelamljam obljub, ki sem jih dal drugim. Uči me izpolnjevati dogovore in zaveze, saj si želim, da bi bil človek dejanj. Odpri mi srce, da bom svojim najdražjim namenil najboljše trenutke in si zanje vzel dovolj časa, da bodo lahko naši odnosi cveteli.

Naj najdemo veselje v skupnih dejavnostih. Takšnih, ki ustvarjajo trajne spomine in krepijo vezi, ki nas povezujejo. Poveži naša srca na globlji ravni in obnavljaj našo medsebojno naklonjenost in ljubezen. Gospod, daj, da bi cenil edinstvenost vsakega odnosa in osebe. Naj praznujem ob lepoti, ki je v naši raznolikosti in unikatnosti. Amen.«

Poslušanje je resnično bistvenega pomena

10

pogovarjala se je Helena Zevnik Rozman

Pozdravljen, Lovro. Hvala, da si me sprejel v svoji pisarni na slikovitem Muzejskem trgu v Celju. Tvoje okno sicer gleda na zadnjo stran, vendar je prihod na Škofijsko karitas Celje naravnost veličasten.

Hvala tebi, Helena, ker si se oglasila v knežjem mestu. Res je, hvaležni smo lahko, da imamo pisarne na tako privlačnem kraju – prepričan sem, da lahko to pozitivno vpliva na počutje ljudi, ki prihajajo k nam po pomoč. Poleg tega je ta lokacija zaznamovana ne le s pridihom Savinje in mestnega parka ter z neposredno bližino Osrednje knjižnice Celje in Stare grofije, temveč se pod trgom skriva antični prostor, ki naj bi bil po dokončanem restavriranju združen z obstoječim Mestom pod mestom, ohranjenim ambientom rimske Celeie.

Zanimivo, sem se še nečesa naučila sproti! Lovro, si novi sodelavec Slovenske karitas, vendar deluješ v prostorih Škofijske karitas Celje. Lahko pojasniš bralcem, kako to, da tvoje delovno mesto ni na sedežu Slovenske karitas v Ljubljani?

Ja, tudi to dejstvo je zanimivo in zame, priznam, še kako praktično, saj se mi ni treba voziti v Ljubljano in se lahko na delo kar sprehodim. Blizu sem tako z malo kot z veliko začetnico – zaposlil sem se namreč v programu Blizu, ki posameznikom v duševni stiski ponuja psihosocialno svetovanje, informiranje in usmerjanje. Ker je program decentraliziran, ga sam izvajam na območju Škofije Celje, ki v grobem pokriva savinjsko in del posavske statistične regije.

Praviš, da gre za psihosocialno svetovanje ... Če se ne motim, si študiral psihologijo, kajne?

Tako je, diplomiral sem iz psihologije, z magistriranjem sem nadaljeval na malce bolj teoretično naravnem študiju kognitivne znanosti – gre za pre-



plet psihologije, nevroznanosti, filozofije, umetne inteligence in lingvistike –, trenutno pa zaključujem še magistrski študij psihologije. Sem se pa vmes še dodatno izpopolnjeval iz določenih svetovalnih tehnik. Predvsem pa ocenjujem, da mi pri vsakdanjem delu v psihološki svetovalnici na Karitas še kako pridejo prav pretekle delovne izkušnje.

A res, katere pa? Kaj oziroma kje si delal, preden si se nam pridružil?

Približno štiri leta sem bil zaposlen na Centru za socialno delo Celje kot strokovni delavec na področju varstva otrok in družine. Večinoma sem svetoval staršem, ki so bili v postopku razveze in urejanja razmerij do otrok na sodišču, pa tistim, ki so bili že razvezani in so imeli težave pri dogovarjanju glede stikov, pomagal sem žrtvam nasilja v družini in ščitil ogrožene, zanemarjene otroke. Pogosto sem sodeloval s policijo in sodiščem, pa s šolami in raznimi zavodi. To obdobje, ki je zahtevalo nenehno hitro ukrepanje in jasnost v izražanju, me je obrusilo v komunikaciji in izurilo v povezovanju med institucijami, hkrati sem spoznal način delovanja posameznih institucij in sistemov. V kratkem obdobju sem doživel toliko težkih zgodb družin in posameznikov, da se mi včasih zdi, da me težko še kaj preseneti. Nato sem dve leti opravljal delo psihologa, individualnega habilitatorja, na Centru za usposabljanje, delo in varstvo Dobrna, kjer sem spremljal in podpiral razvoj otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju. Veliko tamkajšnjih otrok ima pridružene druge razvojne motnje, čustveno-vedenjske motnje, nekateri tudi duševne motnje. Večina tistih, s katerimi sem se redno sre-

čeval, ne zmore govoriti, zato sem se jim moral prilagoditi. Naučiti sem se moral dobro opazovati, komunicirati brez besed, z gibi, kretnjami, slikami, z glasbo. Prilagoditi sem se moral vsakemu posebej – na način, ki je njemu najbliže.

Vidiš, pa sva spet pri »blizu«. Verjamem, da je za nekoga, ki pride k tebi na pogovor v posvetovalnico, občutek, da si mu blizu, da ga razumeš, zelo pomemben. In to svetovalec bržkone najbolje pokaže tako, da je tiho, se prilagodi, posluša.

Poslušanje je resnično bistvenega pomena, zame je začetek, temelj vsega svetovanja ali terapije. Rad poslušam ljudi in jim navadno pustim, da se najprej obširno razgovorijo, in šele potem posežem vmes s kakšnim vprašanjem – navsezadnje pa, menim, smiselna vprašanja ob pravem času še poglobijo dejanje poslušanja. Mimogrede, zadnjič sem nekemu znancu skušal pojasniti, kaj počne

psiholog na Karitas, saj mu ta kombinacija nikakor ni šla v račun. Pohecal sem se, da imam podobno vlogo kot duhovnik pri spovedi – tistega, ki pride k meni, sicer ne morem odvezati grehov, lahko se pa izpove. Pripravljen sem poslušati, karkoli je posameznik pripravljen deliti z menoj. Nikoli pa ne vrtam vanj. In še ena anekdota: z Matejem, generalnim tajnikom Škofijske karitas Celje, se večkrat pogovarjava o tem, da bi se psihološka svetovalnica brez slabe vesti lahko imenovala tudi »poslušalnica«. Na podlagi dolgoletnih izkušenj na Karitas, v stiku s prosilci in prostovoljci, namreč dosledno opaža, da je v ozadju posameznikove želje po bližini, socialnem stiku, pravzaprav želja po tem, da bi ga nekdo preprosto poslušal.

No, vidiš, pa sva sklenila krog približevanja in poslušanja! Mi poveš še čisto konkretno, kako lahko nekdo, ki je v duševni stiski, pride v stik s tabo?

Čisto enostavno, vsak dan od ponedeljka do petka, med 7. in 15. uro, sem dosegljiv na telefonski številki, lahko pa mi tudi napiše SMS ali elektronsko sporočilo. Odgovorim v najkrajšem možnem času, zagotovo še isti dan, in se dogovoriva za termin, ki je prav tako časovno zelo blizu. Živimo v svetu predolgih čakalnih vrst, zato želim pomoči potrebnim ponuditi pogovor »tukaj in zdaj«, ko je stiska najbolj obremenjujoča. Srčno me razveselil olajšanje v glasu sogovornika, ko izve, da bo na vrsti kmalu, da bo kmalu slišan. Svetovanja izvajam vsak delovni dan med 8. in 15. uro, večinoma v tej pisarni, torej na Muzejskem trgu v Celju, po dogovoru pa se pripeljem tudi v bližnje Vrbje pri Žalcu ali v Rečico ob Savinji. V izrednih primerih, na primer pri izrazito gibalno oviranih osebah, lahko pogovor opravim tudi na domu.

Samo preverjam za vsak slučaj – ali mora posameznik, ki želi priti na pogovor v tvojo psihološko svetovalnico, že biti predhodno »obravnava« pri Karitas, mora biti vključen v kak program, vsaj poznati Karitas ...?

Nikakor ne, dobrodošli in sprejeti so vsi, ne glede na to, iz katerega okolja prihajajo in kakšne izkušnje prinašajo s seboj.

Hvala. Želim ti vse dobro na poti, ki si jo začel z nami, in da bi lahko prišel resnično blizu čim več ljudem, s katerimi prihajaš v stik.



psihološka svetovalnica
BLIZU

🕒 PON – PET med 8. in 15. uro

📍 Škofijska Karitas Celje,
Muzejski trg 8, Celje

(Po dogovoru tudi:
Vrbje 82, Žalec,
Rečica ob Savinji 75)

☎ 051 278 481

✉ lovro.tacol@karitasce.si

Lovro Tacol
dipl. psiholog in mag.
kognitivne znanosti

 **Karitas**

Z drobnimi dejanji rišemo velike nasmehi

Zala Zevnik

Foto: arhiv Mlada Karitas

12

V jesenskem času, ko pritisne mráz in se vse pripravlja na zimo, praznike in toplo vzdušje, se pri Mladi karitas pod okriljem Slovenske karitas vsako leto spomnimo tistih, ki v svojih dneh potrebujejo nekaj dodatne svetlobe. Skozi dve že tradicionalni akciji – **Pismo za lepši dan** in **Miklavževi angelčki** – širimo sporočilo, da so toplina, prijaznost in bližina nekaj, kar lahko podari vsak od nas.

Pobuda za zbiranje ročno napisanih pisem se je rodila med epidemijo, ko smo želeli starejšim polepšati vsaj kak dan v negotovem času. Od takrat je akcija **Pismo za lepši dan** prerasla v čudovito mrežo povezanosti med generacijami. Lani smo zbrali kar **8.876 pisem**, ki so jih napisali učenci, dijaki, družine, podjetja in posamezniki z vseh koncev Slovenije. Vsako pismo je unikatno – napisano z roko, s srcem in z mislijo na tiste, ki jih morda redkokdo obišče.

Medtem ko se po eni strani trudimo polepšati dneve starejšim, nas druga akcija, **Miklavževi angelčki**, spominja na otroke, ki bi lahko zaradi stisk praznike preživeli brez daril. Z vašo pomočjo smo lani zbrali **1.132 daril** in jih z več kot **544 prostovoljci** razdelili med otroke iz socialno ogroženih družin. Njihovi nasmehi so najboljši dokaz, da ima dobrota resnično moč spreminjati svet – čeprav samo za trenutek, za tisti droben »žarek dobrote«, ki zažari v očeh.

»Ljudje radi napišejo pismo starejšim, ker jim s tem pokažejo, da so pomembni in ljubljeni. V ozadju je tudi zavedanje, da bomo nekoč tudi sami starejši in si želimo enako toplino,« pripoveduje **Nika Kržišnik** iz ekipe akcije **Pismo za lepši dan**. Podobno misel bi lahko zapisali tudi ob Miklavževih angelčkih – ko z majhnim darilom razveselimo otroka, se v nas prebudi hvaležnost in spoznanje, da smo vsi del ene človeške zgodbe.

Vsako pismo in vsako darilo nosi svojstveno sporočilo – nekdo si je vzel čas, razmišljal o drugem, napisal nekaj spodbudnih besed ali zavijal darilo z mislijo na otroka, ki ga ne pozna, a ga želi razveseliti. V tej preprostosti je nekaj svetega.





Prostovoljka **Klara**, ki pomaga pri akciji Miklavževi angelčki, pove: *»Kot otrok sem sama prejela darilo iz te akcije. Spominjam se tistega toplega občutka hvaležnosti in veselja, ki je ostal z mano še dolgo. Danes, ko pomagam pri pripravi daril, vem, da se trud resnično izplača.«* Nekateri družine, ki so prejele pomoč, povedo, da darila niso prinesla le materialne radosti, ampak predvsem občutek dostojanstva in topline. *»Otroci so se razveselili vsake malenkosti – a kar nas je najbolj ganilo, je bilo spoznanje, da nekdo misli na nas,«* je zapisala ena od družin prejemnic.

Obe akciji nosita skupno sporočilo – da lahko s preprosto gesto komu polepšamo dan. Včasih je to nežna beseda v pismu, drugič toplo darilo v rokah otroka, vedno pa gre za srčno sporočilo: *nisi sam, nekdo misli nate.*

Zato tudi letos vabimo vse, da se nam pridružite – pri pisanju pisem, pripravi daril ali širitvi sporočila dobrote naprej.

- **Pisma za lepši dan** zbiramo do **1. decembra 2025** na naslovu *Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana* s pripisom *Pismo za lepši dan*. Več informacij najdete na youngcaritas.si/pismo-za-lepsi-dan ali Instagram profilu **@pismo-zalepsidan**.
- O akciji **Miklavževi angelčki** in možnostih sodelovanja pa si lahko preberete na youngcaritas.si/angelcki. Darilo lahko pripravite sami ali prispevate sredstva, da ga pripravimo mi.

Ko otroci odpirajo darila in ko starejši z nasmehom prebirajo pisma, se zdi, da se čas za trenutek ustavi. V teh drobnih trenutkih tišine, nasmeha in



hvaležnosti se rodi tisto, kar je bistvo praznikov – povezanost, sočutje in veselje nad življenjem.

Skupaj lahko tudi letos poskrbimo, da bo v teh prazničnih dneh svetloba dobrote zasijala še močnejše – v srcih otrok, starejših in vseh, ki verjameмо, da ljubezen vedno najde pot.

AKTIVNOSTI MLADE KARITAS KOPER V SEPTEMBRU

koordinatorji Mlade karitas Koper

Mlada karitas Koper je v novo pastoralno leto vstopila z obilico idej in novih projektov.

V začetku septembra smo se udeležili praznovanja 35-letnice Škofijske karitas Koper na Sveti gori. Prisostvovali smo sveti maši in kulturnemu programu, pri katerem smo sodelovali s krajšim prizorom. Prikazali smo glavne poudarke v 35-letni poti ŠK Koper od ustanovitve do danes. Res lepo doživetje je bilo praznovati s toliko prostovoljci iz cele škofije, ki darujejo svoj čas za pomoči potrebnim.



Novost letošnjega leta je bil zelo lep projekt: Dobrodelno kolesarjenje, ki smo ga pripravili v soboto, 13. septembra. Prostovoljci, otroci in tudi starši smo skupaj kolesarili po Vipavski dolini, od vasi Cesta do Vrhpolja in nazaj. Na začetni in končni postaji ter vmes so nam prostovoljci MK Koper pripravili okrepčilo, na koncu pa smo se pogostili s palačinkami in prejeli potrdila. Na pot nas je z blagoslovom pospremil predsednik ŠK Koper, g. Zoran Zornik. Dogodek je bil zelo lep, k čemur je botroval lep, sončen dan in športni duh, ki nas je gнал, da samo prikolesarili zadostno število kilometrov v okviru akcije Slovenske karitas. Strinjali smo se, da bi bilo to vredno ponoviti tudi v prihodnje.



DROBNA DEJANJA Z VELIKIM SRCEM

Kaja Pegan

Po tem pa smo z veseljem pričakali Nacionalno srečanje youngCaritas (Mlade karitas) Slovenija. Letos je srečanje potekalo že tretje leto, in to prav na območju naše Škofijske karitas, v Strunjanu. Zbralo se nas je okrog 60. Prostovoljci MK Koper smo se tja podali kar z avtobusom. Vikend smo preživeli v znamenju športa (tekmovali v igri *med dvema ognjema*, plavanje v morju za najpogumnejše) ter adoracije in svete maše. Obiskal sta nas je koprski škof msgr. dr. Peter Štumpf ter bivši in novi ravnatelj ŠK Koper g. Jurij Vončina. Imeli smo zanimive in poučne delavnice, medsebojno druženje in izmenjevanje izkušenj. Leto za letom se radi srečujemo in si delimo lepe trenutke. Z veseljem gledamo v prihodnje leto, ko se bomo srečali ... (še ne izdamo ☺)

*»Bog je ljubezen, in tisti, ki ostaja v ljubezni, ostaja v Bogu in Bog ostaja v njem.«
(1 Jn 4,16)*

V župniji Ajdovščina se pod okriljem Mlade karitas že dobro leto zbiramo mladi prostovoljci, da skupaj s preprostimi dejanji razveseljujemo starejše, bolne in invalide v naši skupnosti.

Naša srečanja potekajo mesečno, vedno v prijetnem in ustvarjalnem duhu. Ob teh srečanjih pripravljamo različne pozornosti, voščila in darilca, s katerimi želimo ljudem, ki se pogosto soočajo z osamljenostjo ali boleznijo, pričarati nasmeh in občutek toplote. Naša pot se je začela **novembra lani**, ko smo pripravili **novoletne voščilnice** za starejše. Od takrat potekajo redna srečanja, na katerih

mladi prostovoljci ustvarjamo drobne pozornosti, ki jih nato osebno izročimo starejšim in bolnim, se z njimi pogovorimo in jim namenimo nekaj časa.

Nedavno smo ob prazniku bolniškega maziljenja pripravili svečnike s svečko in spodbudno mislijo, ki smo jih razdelili udeležencem maše. Ob tej priložnosti smo poskrbeli tudi za prigrizke in sladke dobrote ter s prisotnimi delili trenutke pogovora in bližine. Naše poslanstvo izhaja iz želje, da bi z drobnimi dejanji ljubezni in pozornosti soustvarjali bolj sočutno skupnost. Verjamemo, da vsak nasmeh, vsaka prijazna beseda in vsaka pozornost lahko komu polepša dan in mu vlije novo upanje.

Skupina Mlade karitas Ajdovščina bo tudi v prihodnje nadaljevala s svojimi dejavnostmi in z veseljem sprejela nove prostovoljce, ki želijo prispevati svoj delček dobrote v službi sočloveka.



15

MLADI

se predstavijo

Sem Neža Vidic, prihajam iz Vipave in sem prostovoljka pri Mladi karitas Koper. Kot prostovoljka sodelujem pri različnih projektih – od učne pomoči in letovanj za otroke do pomoči na dogodkih, kot sta sprejemanje klicev na Klicu dobrote in sodelovanje pri dobrodelnem koncertu Goriška dlan, ter še mnogih drugih.

Prostovoljstvo: Sem vodja ekipe prve pomoči in prva posredovalka v sklopu Rdečega križa Slovenije

Hobiji: Rada kuham, berem, gledam filme in se družim s prijatelji.

Najljubša hrana: Sendviči (kdorkoli se je tega spomnil, dobi »lupčka« na čelo) ali žlikrofi.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Posočje.

Najljubša pesem: All-time najljubša: Sarà perché ti amo (Ricchi e Poveri); trenutno najljubša: Za Izolane (Drill).

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Domača WC-školjka.

Najljubša slovenska beseda: Brt (lahko uporabiš na veliko različnih načinov, hehe).



OGLEDALO UPANJA

Jurij Vončina

16

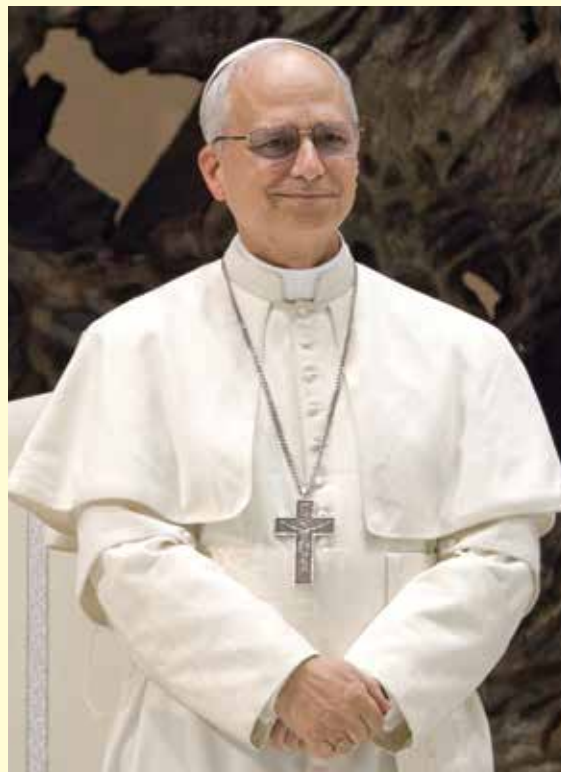
Največkrat nas razmišljanje o naših načrtih predčasno zbudi v nov dan. Naša prva misel (ne da bi pomislili na Boga) je, kako bomo kar najbolj zapolnili dan, v katerega se zbuja. To nas vsak dan znova zavrti v rutino opazovanja samega sebe. Mogoče se sploh ne zavedamo, da se dejansko vse vrti okrog nas, da smo mi središče dogajanja. Že navsezgodaj prebiramo novice in smo nekako pomirjeni, da se drugim godi še slabše (vojne, lakota, preganjanje, nesreče ...), hkrati pa smo pod pritiskom, kaj vse moramo storiti, da bomo tisti dan »opaženi« na družbenih omrežjih – v našem trdem delu in dejavnostih, tudi športnih. V rokah trdno držimo ogledalo, ki je obrnjeno proti nam. V njem vidimo zgolj sebe, kamorkoli se ozremo. Da ne bo pomote, to se ne dogaja samo našim politikom, ki jih znamo zelo dobro kritizirati. To se dogaja bolj ali manj vsakemu izmed nas, kjerkoli že delujemo.

Dragi bralci te številke Žarka dobrote, začnimo pri sebi in obrnimo ogledalo, ki ga imamo v rokah, nekoliko stran od sebe, da bomo v njem lahko videli tudi druge. Kot pravi Sveto pismo: *»Ne dovoljuj spanja svojim očem, ne počitka svojim trepalnicam. Reši se kakor gazela iz roke, kakor ptica iz ptičarjeve roke«* (Prg 6,4-5).

Kristjani posedujemo krščansko upanje, ampak to upanje se po besedah papeža Leona XIV. *»ne rodi v hrupu, ampak v tišini pričakovanja, prežetega z ljubeznijo. Ni otrok evforije, ampak zaupne izročnosti.«* Upanja se ne da naučiti. Lahko pa nam pri tem pomaga ogledalo, v katerem so tudi drugi, njihove potrebe, veselje, žalost, trpljenje ... Morda bomo preko njih zahrepeneli po upanju. Iz evangelija izvemo, da je Jezus celo soboto počival v grobu; s tem nas uči, da se znamo ustaviti. Torej ni nič narobe, če zahrepenimo in pričakujemo nekaj tišine v svojem življenju. Vsak pogovor z duhovnikom ali dobra spoved je pot k upanju, ki se rodi v tišini srca. Tako bodo naši *»akumulatorji«* dovolj polni, da bomo svoje življenje lahko *»skurili«* za dobro do Boga, do bližnjega in do samega sebe! Konkretno to pomeni, da jutraj prinesemo vesel obraz k zajtrku, lepo pozdravimo voznika avtobusa, preko naših akcij in pobud učimo naše politike ... Naj bo naš zgled šepet evangelija v svetu.

Naj končam z besedami avtorja Malega princa, Anton Exuperyja: *»Če hočeš narediti barko, zbučaj ljudem hrepenenje po morju! Ni jih treba učiti tesati doge za trup in za krov, ni jih treba učiti postavljati jambora in napenjati jader. Če hočeš narediti barko, zbučaj ljudem hrepenenje po morju! Zbučaj ljudem hrepenenje po potovanju čez morje, željo po spopadu z morskimi valovi, željo po boju s silnimi vetrovi in besnečimi viharji. Zbučaj jim hrepenenje in željo po presežnem, po pogledu čez obzorje, po razgledu za obzorjem!«*

Korajžno!



papež Leon XIV.

vir: Vatican News

»Ko je sédel z njima za mizo, je vzel kruh, ga blagoslovil, razlomil in jima ga dal. Tedaj so se jima odprle oči in sta ga prepoznala. On pa je izginil izpred njiju. In rekla sta drug drugemu: Ali ni najino srce gorelo v nama, ko nama je po poti govoril in razlagal Pisma?« (Lk 24,30-32).

Danes bi vas rad povabil k premišljevanju o presenetljivem vidiku Kristusovega vstajenja: njegovi ponižnosti. Če pogledamo evangeljske pripovedi, ugotovimo, da vstali Gospod ne stori ničesar spektakularnega, da bi se vsilil veri svojih učencev. Ne pojavi se obkrožen z množico angelov, ne stori ničesar senzacionalnega, nima slovesnih govorov, da bi razkril skrivnosti veselja. Nasprotno, približa se diskretno, kot navaden popotnik, kot lačen človek, ki prosi, da bi z njima delil nekaj kruha (prim. Lk 24,15.41).

Marija Magdalena ga zamenja za vrtnarja (prim. Jn 20,15). Učenca iz Emavs ga imata za tujca (prim. Lk 24,18). Peter in drugi ribiči mislijo, da je eden od mimoidočih. Mi bi pričakovali posebne učinke, znamenja moči,

VSTALI NEVSILJIVO HODI Z NAMI, BOLEČINO SPREMINJA V UPANJE

neizpodbitne dokaze. Toda Gospod tega ne izbere: raje ima jezik bližine, normalnosti, skupne mize.

Tukaj je dragoceno sporočilo: vstajenje ni nek pretresljiv gledališki preobrat, ampak je tiha preobrazba, ki vsako človeško dejanje napolni s smislom. Vstali Jezus pred svojima učencema poje kos ribe: ne gre za neko obrobno podrobnost, ampak za potrditev, da naše telo, naša zgodba, naši odnosi niso le ovoj, ki ga vržemo stran. Njihov namen je polnost življenja. Vstajenje ne pomeni postati prosojni duhovi, ampak vstopiti v najgloblje občestvo z Bogom in brati, v človečnost, ki jo je preoblikovala ljubezen.

S Kristusovo veliko nočjo lahko vse postane milost. Tudi najbolj običajne stvari: jesti, delati, čakati, skrbeti za dom, podpirati prijatelja. Vstajenje ne od vzame življenju časa in napora, temveč spremeni njegov smisel in »okus«. Vsako dejanje, storjeno v hvaležnosti in občestvu, napoveduje Božje kraljestvo.

Vendar pa obstaja ovira, ki nam pogosto preprečuje prepoznati to Kristusovo prisotnost v vsakdanjosti: prepričanje, da mora biti veselje brez ran. Učenca iz Emavs hodita žalostna, ker sta upala na drugačen konec, na Mesija, ki ne bi poznal križa. Čeprav sta slišala govoriti, da je grob prazen, se ne zmoreta nasmehniti. A Jezus hodi ob njiju in jima potrpežljivo pomaga razumeti, da bolečina ni zanižanje obljube, ampak pot, po kateri je Bog pokazal veličino svoje ljubezni (prim. Lk 24,13-27).

Ko končno sedita z Njim za mizo in delijo kruh, se jima odprejo oči. Ugotovita, da je njuno srce gorelo že prej, čeprav tega nista vedela (prim. Lk 24,28-32). To je največje presenečenje: odkriti, da je pod pepelom razočaranja in utrujenosti vedno živa žerjavica, ki čaka, da jo nekdo ponovno razvname.

Kristusovo vstajenje nas uči, da ne obstaja življenjska zgodba, ki bi bila tako zelo zaznamovana z razočaranjem ali grehom, da je ne bi moglo obiskati upanje. Noben padec ni dokončen, nobena noč ni večna, nobena rana ne

ostane za vedno odprta. Ne glede na to, kako daleč, kako izgubljeni ali nevredni se čutimo, ni oddaljenosti, ki bi lahko ugasnila neminljivo moč Božje ljubezni.

Včasih mislimo, da nas Gospod obišče le v trenutkih zbranosti ali duhovne gorečnosti, ko se čutimo vredni, ko se nam naše življenje zdi urejeno in svetlo. Vendar pa se nam Vstali približa prav na najtemnejših krajih: v naših neuspehih, izčrpanih odnosih, vsakodnevnih naporih, ki nas bremenijo, v dvomih, ki nam jemljejo pogum. Nič od tega, kar smo, noben delček našega življenja mu ni tuj.

Danes se vstali Gospod približuje vsakemu od nas, prav takrat, ko hodimo po svojih poteh – poteh dela in obveznosti, a tudi po poteh trpljenja in osamljenosti –, in nas z neskončno nežnostjo prosi, naj mu dovolimo, da nam ogreje srce. Ne vsiljuje se hrupno, ne pričakuje, da ga takoj prepoznamo. Potrpežljivo čaka trenutek, ko se bodo naše oči odprle in prepoznale njegov prijateljski obraz, ki lahko razočaranje spremeni v zaupanja polno pričakovanje, žalost v hvaležnost, obup v upanje.

Vstali želi le pokazati svojo prisotnost, postati naš tovariš na poti in v nas prižgati gotovost, da je njegovo življenje močnejše od vsake smrti. Prosimo torej za milost, da bi prepoznali njegovo ponižno in nevsiljivo prisotnost, da ne bi pričakovali življenja brez preizkušenj, da bi odkrili, da vsaka bolečina, če je napolnjena z ljubeznijo, lahko postane kraj občestva.

In tako kot učenca iz Emavs se tudi mi vrnimo na svoje domove s srcem, ki gori od veselja. To je preprosto veselje, ki ne izbriše ran, ampak jih osvetli. Veselje, ki se rodi iz gotovosti, da Gospod živi, hodi z nami in nam vsak trenutek daje možnost novega začetka.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite razmišljanje papeža ob odlomku iz Svetega pisma. Skupaj prosite za milost, da bi prepoznali prisotnost Vstalega in da bi znali oznanjati Njegovo življenje z gotovostjo in veseljem.

celje

SREČELOV, VENČKI IN ŠE KAJ

Boža Herek

18

Preskromno bi bilo, če bi delo Župnijske karitas Laško skrčili zgolj na v naslovu naštetih dejavnosti. Še veliko drugega je, kar je delo osmih stalnih sodelavcev, ki dežuramo v času uradnih ur, ob vsaki drugi dejavnosti pa se nam pridruži še vsaj pol ducata parov pridnih rok v naši župnijski Karitas.

Ne da se hvalimo, radi pa povemo na glas, da nam je letošnji srečelov ob sveti birmi na prvo septembrsko soboto res uspel. Prodali smo vseh 170 srečk in zbrali dragocena sredstva, ki jih skrbno pretehtano delimo med tiste, ki se sami ne znajdejo najbolje.

Ker srečelov pripravljamo že nekaj let in se nanj skrbno pripravljamo vse let, so se tudi darovalci na to našo dejavnost že navadili. Nekaj dni pred tem je v naših prostorih zelo živahno. Številčenje darov, pripravljanje srečk in še marsikaj je, kar moramo postoriti. Ob delu se družimo, ne manjka smeha in veselja. Četudi nimamo »glavnih dobitkov«, vsaka naša srečka zadene, zraven pa še vsak, ki želi, dobi simpatične šopke, ki jih izdelajo pridne roke naše »kranceljpintarice« Marije; Marica, Dragica, Zinka in Magda nasadijo lončnice, ki jih vsak lahko dobi tudi še za povrh. Pa buče z domačega vrta naše Tanje so tudi dar, ki ga je vsak, ki želi, lahko deležen. Srečelov je pravo doživetje in reklo, da lepo je dobiti, še lepše pa deliti, si poleg darov delimo vsi.

Vrata za ljudi, ki potrebujejo hrano, oblačila in tudi pogovor, imamo odprta vsak teden po dve uri, vsak petek dopoldne med 9. in 11. uro. Vmes je treba še urediti skladišče, prešteti in preložiti zaloge hrane, oblačil in drugih potrebščin, kaj zabeležiti in postoriti še kakšno pisarniško delo ter koga poklicati. Dela ne zmanjka.

Vneto se že pripravljamo na pletenje adventnih vencev, ki bo 21. novembra po jutranji sveti maši. Tudi darove, zbrane od teh vencev, skrbno porabimo za ljudi, ki so potrebni naše pomoči. Pred tem bo še farni praznik, Martinovo, ko se je s ta veliko žlico; pri sveti maši na Martinovo soboto pa se zberejo zakonci jubilarji. Vneto se pripravljamo tudi že na letošnji teden Karitas.



Darinka z enim od dobitkov.



Po nedeljski jutranji sveti maši srečke mimogrede poidejo.

koper

SREČANJE STAREJŠIH, BOLNIH IN INVALIDOV V DEKANIH

Doris Marš

Na prvo rožnovensko soboto, 4. oktobra 2025, smo se starejši bratje in sestre, bolni in invalidi združili pod plaščem Marije Vnebovzete v dekanski župnijski cerkvi.

Srečanje v cerkvi se je začelo s sveto spovedjo in molitvijo rožnega venca, nato je sledila sveta maša s podelitvijo bolniškega maziljenja, pri kateri so sodelovali člani Župnijske karitas Dekani in pevci župnijskega pevskega zbora. Mi vsi smo »romanji upanja«, ljubezen in mir delimo vsem, ki ga potrebujejo. Poglabljena vera v Boga je vir za premagovanje življenjskih težav, zato moramo zaupati v Gospoda.

Po maši smo pripravili druženje vseh prisotnih v prostorih župnišča Dekani. Uživali smo ob dobrotah



pridnih gospodinj, ki so pripravile pogostitev, prijetno vzdušje smo popestrili s ljudskim petjem.

Vsi prisotni so izrazili veliko zadovoljstvo, da se lahko srečujemo pri verskih obredih in se v živo vidimo tudi na tem posebnem srečanju, ki vpliva na razpoloženje ter medsebojne odnose.

Vsi smo se prijetno razgovorili in si izmenjali marsikatero izkušnjo.

Za zaključek smo vsem prisotnim razdelili spominček, ki so ga ustvarile roke prostovoljke ge. Bojane: podobice Marije, zavetnice naše župnije.

Upamo in želimo ter se priporočamo Mariji, da se ponovno srečamo v letu 2026.

SREČANJE KBBI V VIPAVSKEM KRIŽU

sodelavke Vipavske območne karitas

Srečanje KBBI že več let poteka v kapucinskem samostanu v Vipavskem Križu. Ob 9. uri smo se začeli zbirati člani Krščanskega bratstva bolnikov in invalidov, njihovi spremljevalci in prostovoljci. V velikem pričakovanju smo se veselili ponovnega snidenja, ko smo se med seboj objeli in si hiteli pripovedovati različna doživetja. Vse skupaj nas je najprej pozdravila ga. Nives iz Sežane, ki je zaradi odsotnosti voditeljice ge. Ljubice ta dan prevzela povezovanje. Napovedala je že ustaljen potek srečanja in tudi posebno presenečenje.

Po okrepčilu s kavo, čajem in pecivom je sledil duhovni nagovor duhovnika g. Aleša Rupnika, župnika v Kanalu ob Soči, ki nas je vse spodbudil. Povedal je, kako je za Boga vsak pomemben in po svetem krstu poklican k oznanjevanju, pričevanju in molitvi v svoji sredi, v skupnosti. Krščanske vrednote in prejemanje svetih zakramentov so kažipot

življenja po veri v Jezusa Kristusa. V sodelovanju in pomoči drug drugemu je mogoče vztrajati in si dajati pogum.

V samostanski cerkvi svetega Frančiška na dan, ko obhaja god, sta g. Aleš Rupnik in g. Borut Pohar darovala sveto mašo, pri kateri so lepo sodelovali udeleženci srečanja. Ob spremljavi mlade violinistke Marije s Slapa, njene mame Ane in petja vseh zbranih je bilo doživetje svete maše slovesno.

Po okusnem kosilu je sledilo presenečenje. G. Lojze je praznoval 50. rojstni dan in njemu v čast je harmonikar Janez iz Lokavca zaigral venček domačih napevov, vsi zbrani pa smo skupaj z njim zapeli. Od veselja se je marsikomu utrnila tudi solzica. G. Lojze je bil ganjen, ko je v intervjuju pripovedoval svoje življenjske dogodivščine. Kot darilo je že obiskal Kanado in povedal, da je bil zanj današnji dan in potovanje v Kanado najlepše v njegovem življenju. V veselem razpoloženju je sledil še srečelov. Ko smo dobili vsak svojo nagrado, smo se začeli poslavljati in se veseliti naslednjega srečanja, vsi napolnjeni z nepozabnimi občutji.

Velika zahvala Bogu, bratom kapucinom, duhovnikoma, harmonikašu, violinistki, vsem udeleženi in prostovoljkam, da je bil to dan, ki ga je naredil Gospod.



ODPIRAMO DLANI; PRINAŠAMO UPANJE

Marjana Plesničar Jezeršek

Foto: Pavšič Zavadlav

20

V petek, 10. oktobra, je Goriška območna karitas priredila že 11. dobrodelno prireditev Goriška dlan, tokrat pod geslom »**Odpiramo dlani, prinašamo upanje**«. Namen prireditve je zbrati čim več sredstev za vse, ki na Goriškem potrebujejo različne oblike pomoči, in prinesiti upanje ljudem, ki se znajdejo v stiski.

Prireditev je tudi tokrat ponudila raznovrsten nabor nastopajočih, tako da je vsak gledalec lahko dobil nekaj, kar ga je navdušilo. Plesna šola **Pro Dance Company** je nastopila s hip hop formacijo in mladinsko jazz formacijo, ki sta se predstavili z nagrajenima točkama. Od zborov so nam tokrat zapeli zamejski **Otroški pevski zbor Emil Komel**, **Mladinski pevski zbor Glasbene šole Nova Gorica** s solistom **Maksom Lebanom** in **Ženski pevski zbor Rože iz Nove Gorice**. Za zabaven dramski nastop so poskrbele članice **Dramske skupine Aleksandrinke Društva žena Prvačina**, ki skrbijo, da se ohranja kulturna dediščina aleksandrink. Dvorano je s harmoniko in narodnozabavno glasbo razživel **Ansambel Hram**, kot poseben gost pa se je harmonika pridružila tudi vokal-

ni skupini **Kresnice**. S svojima nastopoma sta nas prevzela mlada pevca **Lea Rožič** ter **Luka Gobec** iz šole petja Tjaše Fajdiga. Nihče pa ni ostal ravnodušen ob nastopu ambasadorke slovenske glasbe in besede, pevke **Mance Izmajlove**, ki je pripravila

tudi presenečenje in podarila nekaj svojih glasbenih knjig za družine, ki potrkaajo na vrata Goriške karitas.

Prireditev je na samosvoji, duhoviti način povezoval novinar **Ervin Čurlić**, ki je v potek prireditve vpletel tudi spodbudne nagovore predstavnic **Mestne občine Nova Gorica** mestne svetnice **ge. Dragice Vidmar**, ravnatelj **Škofijske karitas Koper g. Jurija Vončine** ter **predsednika Goriške območne karitas g. Cvetka Valiča**.

Skratka, nastopili so raznovrstni odlični glasbeniki, pevci, plesalci in igralci, tako da je bil večer pravo doživetje za oči, ušesa in srca. Na dan prireditve smo za pomoč posameznikom in družinam v stiski z darovi za vstopnice, darovi za srečelov ter drugimi prostovoljnimi prispevki zbrali **9.132 EUR**.

Hvala vsem prostovoljcem, ki so sodelovali pri organizaciji, še posebej Mladi karitas in odraslim skavtom, hvala vsem nastopajočim, voditelju, obiskovalcem, donatorjem in drugim podpornikom, da je bil večer poln odprtih src in odprtih dlani. Naj bodo naše dlani in naša srca vedno odprta za tiste, ki jih potrebujejo.

Sredstva za pomoč ljudem na Goriškem se še vedno zbirajo na **TRR Goriške območne karitas, SI56 0475 0000 3192 515**.



ROMARJI NA AVSTRIJSKO KOROŠKO

Marjana Plesničar Jezeršek



Prostovoljci in sodelavci Škofijske karitas Koper smo 20. septembra poromali na avstrijsko Koroško. Vodički ga. Marija in ga. Ivanka sta nas prijazno sprejeli in vodili po lokacijah, ki smo si jih izbrali za ogled. Obiskali smo stolnico Gospe svete, kraj, kjer je stala najstarejša cerkev, zgrajena na slovenskem ozemlju. Iz tega romarskega središča smo pot nadaljevali v Krko, kjer smo si ogledali cerkev sv. Eme Krške, koroške plemkinje in ustanoviteljice cerkva ter številnih samostanov. Ema Krška je zavetnica Koroške, ki jo prosijo za srečen porod in za ozdravitve očesnih bolezni. Pokopana je v kripti katedrale v Krki, ki smo si jo tudi ogledali. V cerkvi smo obhajali sveto mašo, ki jo je daroval predsednik Škofijske karitas Koper g. Zoran Zornik ob somaševanju duhovnikov in navzočnosti diakona g. Jurija Vončine, ravnatelja Škofijske karitas. G. Zoran nas je v pridigi nagovoril, da smo kot sodelavci Karitas posebej povabljeni, da poleg upanja, ki ga z materialno pomočjo prinašamo ljudem za ta svet, prinašamo tudi upanje za večno življenje. Iz Krke smo se odpeljali v Tinje, v Katoliški dom prosvete Sodalitas. Sprejel nas je g. Kopeinig, ki nam je predstavil poslikave v njihovi kapeli ter nam razložil nekaj pomembnih

zgodovinskih dejstev. V domu so nas tudi postregli zokusnim kosilom. Za konec smo občudovali še barve sončnega zahoda ob Vrbskem jezeru. Hvala vodičkama, g. Kopeinigu in sodelavcem Doma Sodalitas, duhovnim spremljevalcem ter vsakemu od romarjev posebej za čudovit in doživet romarski dan. Bodimo romarji upanja za ta svet in za življenje, ki nas čaka. Hvala Bogu za ta dan!

ŽIVLJENJE IN KRIVULJA SOČUTJA

Darinka Dekleva

Življenje je v marsičem podobno Gaussovi krivulji. Ko se rodimo, smo na začetku črte, ki počasi raste, se dviga in doseže vrh. Ne glede na to, kako dolgo ta vrh traja, se krivulja nekoč povese in začne spuščati proti ničli. V obdobju staranja postajajo človekove zmožnosti podobne tistim, ki smo jih imeli kot majhni otroci.

Nihče si ne bi dovolil zanemariti dojenčka – a ko gre za skrb za oslabiljenega, starejšega človeka, se prepogosto opravičujemo s pomanjkanjem časa, znanja, občutljivostjo ali oddaljenostjo.

Resnica pa je, da se naša družba hitro stara. Delež starejših narašča, z njim pa tudi število tistih, ki resno zbolijo in potrebujejo stalno pomoč. Marsikatera družina se znajde v stiski, saj bolniškega dopusta za nego ostarelih staršev praviloma ni, svojci pa so v službi. Tako se pogosto kot edina možnost ponudi vpis v dom za starejše – a čakalne vrste so dolge, pomoč pa pride prepozno.

V tej stiski je Škofijska karitas Koper začela z izvajanjem projekta **Povezani v samopomočni skupnosti**, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo. Eden od ciljev projekta je tudi izobraziti čim več svojcev, da bodo znali poskrbeti za svoje bližnje, ko obnemorejo zaradi starosti ali bolezni. Tako smo se odločili, da organiziramo **usposabljanje za nego bolnika na domu v Ilirski Bistrici**, ki smo ga konec septembra 2025 tudi uspešno zaključili. To je bilo prvo usposabljanje, a želimo si, da ne zadnje. Že v zasnovi je bilo naše vodilo, da bi kot skupnost postali bolj občutljivi in tudi večji poskrbeti za starostnike, ki so jim pošle moči ali pa so neozdravljivo bolni. Prepričani smo, da bi moralo biti poznavanje osnov nege skoraj tako samoumevno kot opravljanje tečaja prve pomoči pri vozniškem izpitu.



V treh srečanjih, ki so jih vodile patronažne sestre Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica, smo se učili osnovnih spretnosti in rokovanja z bolnikom, ki ne more več sam poskrbeti zase. S praktičnimi vajami smo preizkusili obračanje, dvigovanje, hranjenje in nego. Ugotovili smo, da je še ogromno stvari, ki bi jih morali vaditi, a že ta izkušnja je dragocena.

Posebej dragocen je bil poudarek sestre Mateje: negovalec ne sme pozabiti nase. Občasno mora delo prevzeti nekdo drug, saj tudi skrbnik potrebuje počitek. Tehnična usposobljenost je pomembna, a drugo polovico nege sestavljajo naši medsebojni odnosi, sočutje in toplina.

V okviru usposabljanja smo medse povabili tudi domačega župnika g. Stanka Fajdiga in predstavnika območnega odbora Slovenskega društva Hospic za Primorsko-Notranjsko, g. Ernesta Margona. Vsak po svoje sta iz svoje bogate prakse osvetlila pomembne razsežnosti spremljanja bolnika. Župnik Fajdiga je svoje razmišljanje usmeril skozi prizmo milosti verujočih in predstavil zakrament bolniškega maziljenja, g. Margon pa je delo Hospica povzel z vodilom: »Dodajamo življenje dnevom« ter poudaril, da je njihovo poslanstvo spremljanje in zagotavljanje dostojanstvenega življenja do naravnega konca.

Prav zato verjamemo, da tečaj ni bil samo priložnost za učenje, ampak tudi spodbuda za razmislek o tem, kako želimo kot družba skrbeti drug za drugega – od rojstva do zadnjega diha.



V petek, 14. novembra 2025, ob 19.30

prijazno vabljeni

v Dvorec Lanthieri v Vipavo na

**SLAVNOSTNO AKADEMIJO
ŠKOFIJSKE KARITAS KOPER,**

ki jo bodo sestavljali pozdravni nagovori in
odprtje razstave likovnih del, ki so nastala v
31. MEDNARODNI LIKOVNI KOLONIJI



Umetnike za karitas bo predstavila

Anamarija Stibilj Šajn,

program bo povezoval **Marko Lazar.**

Za glasbo bo poskrbelo

Glasbeno društvo NOVA iz Nove Gorice.

Razstavo bo odprl

predsednik Škofijske karitas Koper Zoran Zornik.

Darovi za likovna dela bodo namenjeni pomoči
bolnim, umirajočim in njihovim svojcem na
območju koprške škofije.

Geslo jubilejne kolonije in prodajnih razstav
2025/2026:

»VRATA UPANJA«

Ljubljana

DOGAJANJE NA VRHNIKI

Kazimir Metljak

Romanje župnijske karitas Vrhnika v Petrovčah

Vsaki 25 let papež oznani sveto leto. Tako je decembra papež Frančišek z odprtjem svetih vrat v Baziliki sv. Petra začel jubilejno leto 2025. Geslo »Romarji upanja« kaže na pomen upanja in skupnega romanja pri poglobljanju vere. V ta namen so slovenski škofje izbrali svetoletne cerkve. Ena od teh je tudi **bazilika Marijinega obiskanja v Petrovčah, ki je osrednje romarsko središče celjske škofije.** Cerkev je v baziliko povišal papež Janez Pavel II. leta 1984.

V to cerkev smo poromali člani in sodelavci Župnijske karitas Vrhnika. Sprejel nas je dominikanec pater Branko, pomen in zgodovino bazilike pa nam je predstavil g. Srečko. Sveta maša je daroval g. župnik Mohor Rihtaršič. Po maši nam je pater Branko – po molitvi predpisanih molitev – podelil popolni svetoletni odpustek.

Druga postaja našega romanja je segala še dlje v zgodovino. Obiskali smo Šempeter v Savinjski

dolini in si ogledali rimsko nekropolo. Rimsko pokopališče je bilo ob rimski cesti Emona–Celeia, katere ostanek v dolžini 300 m je ostal do danes. Tam smo si ogledali temelje nagrobnikov. V nadaljevanju smo si ogledali cerkev sv. Petra in gotski kip Marije z detetom, ki je najstarejši v Sloveniji in so ga v baroku polepšali. Ob nogah ima leva, zato jo imenujejo tudi levja Marija ali sedeča Marija.



Dan služenja

Nekaj nedelj kasneje je Župnijska karitas Vrhnika v župnijski cerkvi sv. Pavla na Vrhniki organizirala »Dan služenja«, ki je bil namenjen ostarelim, bolnim in invalidnim osebam.

Sveto mašo je daroval bolniški duhovnik na Onkološkem inštitutu g. Anže Cunk. Pridigo je izpeljal iz evangelija, v katerem Jezus izpostavi skromnost, ko pravi: »Vsak, kdor se povišuje, bo ponižan, in kdor se ponižuje, bo povišan,« in: »Kadar prirejaš gostijo, povabi uboge, pohabljenе, hrome, slepe, in blagor tebi, ker ti ne morejo povrniti; povrnjeno ti bo namreč ob vstajenju pravičnih.« Poudarek skromnosti je namenjen tudi domačim, skavtom in sodelavcem Karitas, ki so pripravili dan služenja ter pripeljali ostarele in bolne, ki niso mogli priti sami.

Pomemben dogodek pri sveti maši je bilo bolniško maziljenje. To je zakrament, ki podeli posebno milost kristjanu, ki ima težave, povezane s hudo boleznijo ali starostjo. Je izraz Božje ljubezni do človeka v trenutkih krhkosti, je srečanje z Bogom, ki človeka v stiski ne zapusti, temveč pride bliže in pomaga prenašati trpljenje z vero in zaupanjem. Že Jezus je ozdravil veliko bolnikov in svojim učencem naročil, naj polagajo roke na bolnike in jih ozdravljajo.

Danes bolniško maziljenje podeljuje duhovnik, ki na bolnika položi roke, ga mazili in moli: »Po tem svetem maziljenju in svojem dobrotnem usmiljenju naj ti Gospod pomaga z milostjo Svetega Duha. Odpusti naj ti grehe, te reši in milostno poživi.« Gospod Cunk je poudaril, da so bolniki lahko telesne in duševne in da se maziljenje lahko prejme tudi dvakrat na leto. Povabil je prisotne k prejemu bolniškega maziljenja in z g. kaplanom sta podelila ta zakrament vsakemu, ki je pristopil. Bilo je veliko prejemnikov, med njimi tudi veliko mladih.

Tajnica župnijske Karitas ga. Marica se je zahvalila vsem, ki so sodelovali na dnevu služenja, in vse povabila na druženje pred cerkvijo. Ob dobrotah je stekel prijeten pogovor ob spremljavi nežnega glasu citer, na katere je igral g. Peter Prše.

DREVO SPOMINOV JE KOT POTOVANJE K LASTNIM KORENINAM

Alenka Petek

Od 10. do 12. oktobra smo začeli s 5. skupino šolanja za svetovanje, ki vključuje osem vikend seminarjev. Vodita ga Ana Rožman in Stanko Gerjolj. Naše prvo srečanje smo, po uvodni predstavitvi novih udeležencev, začeli z vodenjo meditacijo. S pogledom, obrnjenim nazaj, smo se podali na potovanje v preteklost, v svet spominov, otroštva, doživetij in dediščine, ki živi v nas preko naših prednikov.

V nadaljevanju smo vsak zase narisali svoje drevo. Unikatno, s trdnim deblom, vejami, listi, cvetovi in koreninami. Nekatera drevesa so bila globoko zakoreninjena v zemljo, druga so rasla ob vodi, samo-



tno na vrhu hriba ali v razcvetu pomladi. Nekatera so obrodila plodove, druga so počivala v zimskem miru. V krošnjah so gnezstile ptice, sončni žarki pa so božali liste, ki so predstavljali naša čustva, spomine in vrednote.

Korenine teh dreves so simbolizirale naš izvor, pripadnost, varnost in moč, ki jo črpamo iz družinske dediščine. Spominjali smo se pesmi naših babic, vonja po domači kuhinji, prazničnega peciva in topline skupnih praznovanj. Ta dediščina ni zapisana le v zgodbah, temveč tudi v telesnem spomenu, v občutku, ko nas je dedek držal za roko, hkrati trdno, toplo in zaščitniško.

Naše otroštvo je pogosto vir močnih vtisov in tudi skritih ran. Z otroškimi očmi smo preprosto, a globoko videli svet, v katerem smo odraščali, si želeli ljubezni, sprejetosti in varnosti. Mnogi izmed nas so v procesu poglobljanja v lastno zgodovino znova začutili občutke, ki so bili dolgo potlačeni.



Žalost ob izgubi, bolečine ločitev, osamljenost, neizrečene besede ali prezrte potrebe.

Srečanje je omogočilo varen prostor za izražanje in razumevanje teh občutij. Pogovarjali smo se o ranah, jih prepoznali, začutili in integrirali kot del naše celostne izkušnje. Tako kot drevo okoli svoje rane ustvari novo skorjo, lahko tudi človek zaceli bolečino. Brazgotina morda ostane, a postane del

naše identitete kot opomin na vzdržljivost in zmogljivost okrevanja.

Otroci so naše krošnje, v njih je prihodnost. Mi smo njihova prva zemlja, prva podlaga, v katero se bodo zakoreninili. Vse, kar jim dajemo danes (ljubezen, varnost, vzorce, besede, način pogovora, odziv na čustva), bo nekoč raslo v njih in tudi v generacijah, ki pridejo za njimi.

Zato je tako zelo pomembno, da smo iskreni do sebe, da se zavedamo svojih vzorcev, da tiste, ki nam ne služijo, prepoznamo in jih zamenjamo z bolj zdravimi in spodbudnimi. Ne gre za popolnost, temveč za zavestno rast.

Drevo, ki pozabi na svoje korenine, se zlahka podre. Tisto, ki ga negujemo, pa zmore stati dokončno tudi v najmočnejšem vetru. Naše življenje je preplet lepih in bolečih trenutkov in prav vsak ima svojo vlogo v našem razvoju. Ko imamo ob sebi ljudi, ki nas podpirajo, in ko znamo prisluhniti sebi, zmoremo vedno znova vstati. In kot drevo vse življenje raste, tako tudi mi, ko se vračamo k sebi, k svojim koreninam in iz njih črpamo moč za naprej.

Srečanje smo zaključili z nedeljsko sv. mašo, kjer smo si podelili vtise in se zahvalili Bogu za nova spoznanja.

maribor

HVALA ZA VAŠE ŽIVLJENJE

Milena Dobnik

Pozdravni govor za srečanje starejših – Župnijska karitas Šentjanž pri Dravogradu

Drage starejše krajanke in krajani, spoštovani župljani, dragi prijatelji, prisrčen pozdrav vsem v imenu naše Župnijske karitas!

Danes smo se zbrali v hvaležnosti in veselju, da se skupaj zahvalimo za dar življenja, za leta, ki ste jih preživel v delu, molitvi in skrbi za svoje bližnje.

Današnje srečanje je namenjeno prav vam – starejšim, ki ste s svojim življenjem, zvestobo in molitvijo pustili globoko sled v naši skupnosti in župniji.

Najprej hvala, da ste se odzvali povabilu in prišli – da bomo skupaj obhajali sveto mašo, se srečali, pogovorili, nasmejali in obudili spomine.



Hvala tudi našemu župniku za duhovno vodstvo in lepo sveto daritev, ki nas bo povezala v skupnosti vere in hvaležnosti.

Posebna zahvala gre vsem, ki ste pomagali pri pripravi današnjega srečanja: prostovoljcem Karitas, pevcem, mladim, ki bodo sodelovali v kulturnem programu, ter vsem, ki ste prispevali svoj čas, roke in srce, da bo današnji dan lep in topel.

Dragi naši starejši, radi bi vam povedali, da niste pozabljeni.

Nosimo vas v srcu in v molitvi. Vaša modrost, potrpežljivost in vera so temelj, na katerem gradimo naprej.

Naj bo današnje druženje trenutek veselja, povezanosti in miru – da začutite, kako dragoceni ste za nas in za Boga.

Po sveti maši vas vabimo še na pogostitev in kulturni program, kjer bomo skupaj zapeli, se nasmejali in ob prijetnem pogovoru preživeli nekaj lepih trenutkov.

Naj vam Bog nakloni zdravja, notranjega miru in občutka, da ste ljubljeni od Boga in od ljudi. Naj vas spremlja Božji blagoslov in toplina skupnosti, ki jo danes tukaj skupaj ustvarjamo.

Hvala za vašo prisotnost, za vaše življenje in za vaš zgled.

Bog vas blagoslovi in naj bo današnji dan za vse nas praznik srca!

HVALEŽNOST, KI ROJEVA UPANJE

Darko Bračun

35 let Nadškofijske karitas Maribor

V mariborski stolnici je v nedeljo, 12. oktobra 2025, potekala zahvalna sveta maša ob praznovanju 35-letnice Nadškofijske karitas Maribor in 5-letnice delovanja Mlade karitas Maribor. Slovesno bogoslužje je vodil mariborski nadškof msgr. Alojzij Cvikel, ki je v pridigi povabil k hvaležnosti – poti, ki človeka vedno znova vrača k Bogu in sočloveku.

Hvaležnost – pot k Bogu in človeku

Nadškof Cvikel je ob evangelijskem odlomku o desetih gobavcih poudaril, da je v hvaležnosti skrita moč vere: *»Bog želi, da prepoznamo darove, ki nam jih daje, in da se zanje zahvalimo – ne iz dolžnosti, temveč iz ljubezni.«*

Spomnil je, da se le redki znajo zares vrniti in zahvaliti – tako kot Samarijan, ki je razumel, da ozdravljenje ni le telesni čudež, ampak znamenje odrešenja. *»Tudi naše delo v Karitas je povabilo, da se vedno znova vračamo k Jezusu – k izviru ljubezni, iz katere črpamo moč za služenje človeku,«* je poudaril nadškof.

Zahvalna sveta maša je bila izraz globoke hvaležnosti za vso dobroto, ki jo Bog po prostovoljcih, sodelavcih in dobrotnikih Karitas razodeva v tem delu Cerkve.



35 let Karitas – zgodba solidarnosti in upanja

Od skromnih začetkov leta 1990 do danes je Nadškofijska karitas Maribor razvila obsežno mrežo pomoči: 93 župnijskih Karitas, Dom sv. Lenarta z Domom sv. Agate, Zavod Karion (Dom sv. Eme, Dom Čebelice, Dom Murenčki, Dom Danijela Halasa) in številne socialnovarstvene programe (Dom za brezdomne – sv. Martin, Materinski dom v Mozirju in Žalcu, Ambulanta Karitas, Ljudska kuhinja Betlehem, Donirana hrana, Svetovalnica ...).

V 35 letih je razdelila skoraj 29 milijonov evrov pomoči, več kot 9.000 ton hrane in 1.168 ton oblačil ter pomagala pri 900.000 prošnjah ljudi v različnih stiskah.

Letno v njenem delu sodeluje okoli 1.350 prostovoljcev, ki opravijo kar 150.000 ur prostovoljnega dela – tihih, a neprecenljivih ur bližine, pogovora, razumevanja in konkretne pomoči.

»Karitas je dejavna ljubezen Cerkve,« pove predsednik NŠKM g. Branko Maček. *»Njena moč ni v številkah, temveč v ljudeh, ki vsak dan presegajo brezbržnost in se dotikajo ran sodobnega človeka.«*

Na poti upanja – sredi izzivov današnjega časa

V zadnjih letih je Karitas v mariborski nadškofiji znova dokazala svojo živost in prilagodljivost. Epidemija, vojna v Ukrajini, energetska kriza in poplave leta 2023 so bile hkrati preizkušnja in priložnost za rast solidarnosti.

Poseben poudarek v zadnjih letih dajejo programu Bet.Ka (socialnovarstveni program za osebe z duševnimi težavami) in razvoju Mlade karitas, ki že pet let povezuje mlade v duhu prostovoljstva in ustvarjalne solidarnosti.

A stiske danes ne pojenjajo. *»Po podražitvah osnovnih življenjskih potrebščin in energentov se vse več ljudi obrača na nas s prošnjo za pomoč pri ogrevanju, hrani in plačilu položnic,«* opozarjajo v NŠKM.

V prvih devetih mesecih letošnjega leta je pomoč prejelo več kot 6.200 oseb, mnogi pa se po več letih vračajo, ker jih bremeni nova negotovost – materialna in psihosocialna.



Slavnostna akademija – praznik hvaležnosti

Zahvalni sveti maši je sledila slavnostna akademija, na kateri so zbrani z zahvalo in pogledom v prihodnost obeležili dolgoletno delo Karitas. Dogodek je z ubranim petjem obogatil Komorni zbor Hugo Wolf pod vodstvom Aleša Marčiča.

V imenu Nadškofijske karitas je Branko Maček izrekel zahvalo vsem prostovoljcem, mladim in zaposlenim: *»Naj Bog blagoslavlja naše delo in vse nas, ki se trudimo pomagati tistim, ki potrebujejo bližino in konkretno pomoč. Ubogi niso le socialni problem, ampak središče Cerkve.«* S posebno bližino je zbrane nagovoril predsednik Škofijske karitas Celje Rok Metličar.

Sidro upanja za prihodnost

Po 35 letih neprekinjenega delovanja Nadškofijska karitas Maribor ostaja sidro upanja v Cerkvi, mestu in družbi. S pogledom, usmerjenim v trpečega človeka, želi tudi v prihodnje biti kraj srečanja, topline in zaupanja.

»Vaše delo ni le pomoč – je znamenje Božje bližine, ki človeka ne zapušča niti v najtežjih trenutkih,« je v svoji homiliji sklenil nadškof Cvikl.

Hvaležnost, ki jo je Karitas izpovedala ob svojem jubileju, tako ni le spomin na preteklost, temveč povabilo, da tudi prihodnost gradimo z odprtim srcem – na poti upanja.

PROSTOR DOSTOJANSTVA, BLIŽINE IN SOČUTJA

Darko Bračun

20 let ambulate Karitas Maribor

V Univerzitetni knjižnici Maribor je 2. oktobra 2025 potekal strokovni posvet ob 20. obletnici Ambulate Karitas za osebe brez zdravstvenega zavarovanja. Zbrali so se zdravniki prostovoljci, predstavniki javnih ustanov, občine, ministrstva in širše skupnosti, da bi skupaj počastili dve desetletji dela, ki je mnogim ljudem vrnilo zdravje, upanje in dostojanstvo.

Posvetu je s svojo prisotnostjo in nagovorom poseben pečat dal mariborski nadškof metropolit msgr. Alojzij Cvikl, ki je v zahvalnem nagovoru izpostavil pomen sočutja, bližine in hvaležnosti:

»Ambulanta Karitas je kraj, kjer se uresničuje evangelij v praksi – kraj, kjer človek ni številka, ampak brat ali sestra. Hvala vsem, ki že 20 let z ljubeznijo služite najranljivejšim.«

Zgodba o bližini človeku

Ambulanta Karitas Maribor je bila ustanovljena leta 2005 kot odgovor na stiske ljudi brez zdravstvenega zavarovanja. V teh letih je postala varno zavežanje za vse, ki so ostali brez možnosti za redno zdravljenje – kraj, kjer se človek ponovno počuti viden

in slišan. Njeno poslanstvo je jasno: zagotavljati dostopno in brezplačno osnovno zdravstveno oskrbo, nuditi socialno podporo ter pomagati pri vključevanju v javni zdravstveni sistem.

Ob tem pa je njen najgloblji namen ohranjanje človekovega dostojanstva, bližine in sočutja.

V ambulantni deluje 47 zdravnikov prostovoljcev in dva zobozdravnika, ob podpori farmacevtov, socialnih delavcev in medicinske sestre. Vsak od njih svoje znanje in čas daruje ljudem, ki so v največji stiski. »20 let dela Ambulate Karitas je zgodba o nešteti človeških obrazih, ki so našli pomoč, ko je sistem odpovedal. Dokazali smo, da je dostop do zdravja temeljna človekova pravica,« je dejal dr. Vojko Kanič, dolgoletni vodja ambulate.

Obraz družbe, ki ne pozabi na ranljive

V Ambulanti Karitas zdravijo okoli 1.000 ljudi iz 39 držav – ne glede na raso, narodnost, vero ali politično prepričanje. Presenetljivo je, da je več kot polovica bolnikov slovenskih državljanov, 38 odstotkov jih prihaja iz držav nekdanje Jugoslavije, ostali pa iz držav EU in sveta.



»Bolniki v Ambulanti Karitas so drugačni – praviloma bolj bolni. Poleg telesnih bolezni jih tarejo tudi socialne in psihične stiske. Zato je naš pristop vedno celosten, povezan in človeški,« pojasnjuje dr. Kanič. Najpogosteje se srečujejo z nevropsihiatričnimi težavami, respiratornimi obolenji, odvisnostmi in posledicami težkih življenjskih razmer.



Prostovoljstvo – srce ambulate

Prostovoljno delo zdravnikov in drugih strokovnjakov je srčika programa. »Vsak bolnik, ki pride k nam, nosi svojo zgodbo – pogosto zgodbo izgube in stiske. Prostovoljstvo v Ambulanti Karitas je potrditev Hipokratove zaprisege: zdraviti človeka, ne njegovega statusa,« pravi dr. Dejan Kupnik, dolgoletni prostovoljec.

Njegove besede razkrivajo resnico, ki presega medicino: delo pro bono ni le pomoč posameznikom, ampak tudi opomin družbi in odločevalcem, da mora sočutje ostati del vsake prakse – tudi strokovne.

Družba je živa, kadar zna poskrbeti za ranljive

Ob jubileju je izšla tudi knjiga o dveh desetletjih delovanja ambulate. Soavtor knjige dr. Bojan Krebs je ob tej priložnosti zapisal: »Ambulanta Karitas ni le zdravstvena ustanova, ampak pričevanje, da je družba živa, kadar zna poskrbeti za najranljivejše.«

Zbornik obsega več kot 80 strani strokovnih prispevkov, osebnih zgodb in pričevanj prostovoljcev ter bolnikov. Gre za dragocen dokument človečnosti in solidarnosti, ki ohranja spomin na začetke, razvoj in pomen Ambulante Karitas za slovenski zdravstveni prostor.

Pogled naprej: ohraniti srce in dostojanstvo

Predsednik Nadškofijske karitas Maribor Branko Maček je v zaključnem nagovoru poudaril, da Ambulanta Karitas ni le prostor zdravstvene pomoči, ampak simbol solidarnosti in človečnosti, kjer vsak človek najde bližino, dostojanstvo in upanje.

Za prihodnost je izpostavil tri ključne izzive:

ohranjanje in razvijanje prostovoljstva zdravnikov, medicinskih sester in drugih strokovnjakov;

krepitev sodelovanja med humanitarnimi organizacijami in javnim zdravstvenim sistemom;

zagotavljanje stabilnega financiranja, da bo ambulanta lahko ohranila svojo kakovost in dostopnost.

»Ambulanta Karitas ostaja prostor upanja, ki nas vse uči, kako graditi bolj pravično, sočutno in povezano družbo,« je poudaril Maček.



DAN ODPRTIH VRAT V VDC ČEBELICE

Karmen Fridrih

V VDC Čebelice v mesecu oktobru vsako leto pripravljamo tradicionalni dan odprtih vrat.

Tudi letos smo na široko odprli vrata za širšo javnost. Dan smo začeli s sveto mašo, ki jo je daroval predsednik Nadškofijske karitas Maribor, g. Branko Maček.

Na prireditvi so s plesom nastopili varovanci Doma Čebelice. Naš najmlajši varovanec Matej je prisotne prijetno zabaval z igranjem na harmoniko, Tina, Boštjan in Ana pa so tokrat sami povezovali program. Z glasbo so prireditev popestrili učenci Glasbene šole Slovenske Konjice. Dneva odprtih vrat so se poleg zaposlenih in varovancev udeležili tudi starši in skrbniki ter drugi obiskovalci iz lokalne skupnosti.

Ob vprašanju, kako se počutijo v »Čebelici«, so varovanci z obiskovalci delili nekaj misli.

Ana: »Zelo smo ponosni na naše izdelke, risbe, ročna dela in druge dejavnosti. Upam, da si jih boste ogledali in da vam bodo všeč!«

Tina: »Tu preživljamo veliko lepih trenutkov – skupaj delamo, se učimo, ustvarjamo in se tudi veliko smejimo.«

Matej: »V tem letu, odkar sem tukaj, mi je lepo in se dobro počutim. Všeč so mi dejavnosti, ki se jih udeležujem.«



Mišo: »Hvala, da ste nas danes prišli obiskat. Pomeni nam res veliko.«

Simon: »Lepo je«.

»Čebelice« smo obiskovalcem prikazale utrip našega vsakdana, z razstavo ročnih del pa smo pokazali, kako ustvarjalni smo, in znova dokazali, da drugačnost ni ovira, temveč bogastvo.



30 LET ŽUPNIJSKE KARITAS MUTA

Irena Duh

18. novembra 1995 se je v naših krajih rodila zgodba, ki je iz majhnih dejanj dobrote zrasla v gibanje, ki vsak dan spreminja življenje ljudi. Župnijska karitas Muta je postala dom za tiste, ki so se znašli v stiski. Postala je roka, ki pomaga vstati, in uho, ki posluša, ko ni nikogar drugega.

Ustanovljena je bila z namenom pomagati ljudem, ki so prosili za pomoč. Začeli smo z izdelavo in prodajo adventnih venčkov in čestitk. Obiskovali

smo starejše ljudi in bolnike, romali smo na Ponikvo in na dobrodelni koncert v Celje.

S ponudbo hrane iz rezerv Evropske unije leta 2006 se je obseg aktivnosti povečal in uspelo nam je pridobiti nove sodelavce. Leta 2009 smo od občine dobili v uporabo skladiščne prostore v kleti zdravstvenega doma. Precej velik prostor smo uredili za oblačila ter manjšo sobo za skladišče hrane. Sobe z oblačili nimamo več, saj ni bilo več povpraševanja po oblačilih.

Vlogo voditeljice sem sprejela leta 2023, do takrat pa je bila moja predhodnica kar 17 let Alojzija Gerhold.

Danes šteje ŽK Muta 22 rednih in 18 občasnih sodelavcev, torej tistih, ki pomagajo pri posameznih aktivnostih, posebej pri prelaganju hrane, in so steber najtežjega dela, ki ga same ne zmoremo. Sestajamo se vsak drugi mesec, tajništvo ŽK pa obravnava vse prispеле prošnje in o njih odloča. Hrano dobimo trikrat na leto, pred razdelitvijo pa se vedno sestanemo, da seznam uporabnikov še enkrat pregledamo in spremenimo ali dopolnimo glede na trenutne razmere. Naše delo ni le pomoč v materialni stiski, temveč predvsem pričevanje, da Bog ne pozabi nikogar – da smo vsi njegovi otroci in da smo poklicani, da si med seboj pomagamo.

Nadškofijska karitas Maribor nas dobro vodi in usmerja, brez nje bi bili velikokrat izgubljeni.

Poskušamo se odzivati na vse akcije, ki nam jih predlagajo. Tako naša pomoč ni omejena samo na našo občino, ampak preko njih tudi širše. Ne bom naštevala vseh aktivnosti, ki jih vse ŽK poznamo in izvajamo, ampak samo nekaj poudarkov.

Dobro sodelujemo z Občino Muta, OŠ, Rdečim križem, društvoma upokojencev in invalidov ter Koroškim domom starostnikov Črneče in Domom Hmelina Radlje. Poleg vseh rednih obiskov naših občanov v obeh domovih organiziramo skupaj z vodstvom doma v Črnečah v božično-novoletnem času druženje s sv. mašo in pogostitvijo za naše stanovalce. To poteka v jedilnici doma in se lahko pridružijo tudi vsi ostali. Naše aktivnosti so usmerjene v pomoč družinam, otrokom, posameznikom in starejšim v naši občini. Pomoč nudimo v obliki hrane, obleke, obutve, šolskih potrebščin, igračk, gospodinskih aparatov in stanovanjske opreme, s plačilom položnic, letovanjem na morju in posredovanjem informacij pa tudi s pogovorom in molitvijo. Pomoč otrokom izvajamo preko zaposlenih na OŠ,





tako da prispevamo denar v šolski sklad in se odzovemo na posamezne prošnje za učence, ki karkoli potrebujejo. Izmenjavo zvezkov izvaja šolska socialna delavka direktno z Nadškofijsko karitas Maribor. Udeležujemo se izobraževanj, romanj in duhovnih vaj ter se tako oblikujemo v prave sodelavce Karitas.

Sredstva za delovanje in vse vrste pomoči pridobimo z donacijami Občine Muta, podjetij in posameznikov, z izdelavo in prodajo adventnih venčkov, sveč, s prostovoljnimi prispevki in donacijo dohodnine.

Tudi s centrom za socialno delo sodelujemo in se povezujemo, da nam je v konkretnih situacijah lažje.

V soboto, 11. oktobra, smo ob 16. uri priredili praznovanje s sv. mašo, ki je potekala v cerkvi na Muti. Praznovanja se je udeležil tudi predsednik

Nadškofijske karitas Maribor g. Branko Maček. Sv. mašo je vodil p. Ivan Hočevnar, sedanji župnik na Muti.

Povabili smo vse, ki skozi ta leta sodelujejo z nami, in sodelavce sosednjih Karitas. Podeljene so bile zahvale, besedo hvaležnosti pa je imel tudi župnijski pastoralni svet ter ga. Mirjana Popijal, direktorica Centra za socialno delo Radlje ob Dravi.

Močne in spodbudne besede nam je namenil predsednik Nadškofijske karitas Maribor g. Branko Maček.

Po uradnem delu je sledila pogostitev vseh v župnišču na Muti.

Veseli me, da se v ŽK Muta med seboj dopolnjujemo, podpiramo, opominjamo in predvsem poslu-

šamo. Vsaka sodelavka je kot lep cvet, in ko te cvetove združimo, dobimo najlepši šopek, šopek sočutja in ljubezni. Povezujejo nas vera, upanje in ljubezen – tri vrednote, na katerih stoji delo Karitas. Upam, da nam ne bo zmanjkalo poguma in topline za nadaljevanje dela.



CELJE

SVETOLETNE POČITNICE
V SONČNI HIŠI

v imenu vseh udeležencev zapisala prostovoljca
Stanka in Janez

V imenu vseh starejših, ki smo imeli priložnost preživeti pet čudovitih dni v Portorožu, iz srca hvala Škofijski karitas Celje, ki nas je gostila v Sončni hiši.

Poznopoletno, skoraj jesensko vreme nas je spremljalo vse dni. Naše letovanje smo doživljali kot romarsko pot, na kateri nismo bili sami – potovali smo skupaj, in to z vlakom. Zbralo se nas je 21 udeležencev iz Bizeljskega, Vranskega, Prebolda, Celja, Galicije, Petrovč, Dobrne in Polzele. Skupno potovanje je vključevalo potrpežljivost, dobro voljo in skrb za svojega sopotnika.

Počutili smo se kot romarji v jubilejnem letu, ki se počasi izteka. Vsak dan smo bili deležni prijazne in tople gostoljubnosti prostovoljk, ge. Vide in ge. Mire, ki sta nam z ljubeznijo vsak dan pogrinjali mizo. Okusne obroke je skrbno in predano pripravljala kuhar Bogdan, ki je vsako jed začinil s kančkom humorja in nasmehom, zato nam je vselej dobro teknilo.

Hvaležni smo tudi ge. Heleni in Maji za bogat program in večerne pogovore, ki

so nas obogatili ter povezali v izmenjavi življenjskih izkušenj, pričevanj, žive vere in upanja.

Vsako jutro smo dan začeli s sveto mašo, ki jo je v hišni kapeli daroval g. Andrej Mazej. Duhovno smo se okrepili ob njegovih nagovorih, v katerih je povezal konkretne življenjske izkušnje z besedami evangelija. Ob evharističnem kruhu smo se v občestvu povezali kot ena družina, enako tudi ob večerih v skupni molitvi rožnega venca.

Nekoliko smo poromali tudi peš, na sprehode ob morju, za tiste nekoliko daljše poti pa je s prevozi poskrbel g. Marko. Zelo ustrezljivo nas je

31



razvajal. Tiste, ki so težje hodili, je pri romanju k strunjanski Mariji s kombijem pripeljal vse do vrha hriba, k strunjanskemu križu. Prav tako je vsak dan do hotelskega bazena prevažal tiste, ki niso zmogli prehoditi strme pešpoti v dolino. Ker je bilo vreme nekoliko prehladno za kopanje v morju, je bilo toliko bolj prijetno plavanje v bazenu. Posebej lepo doživetje pa je bila vožnja z barko, kjer smo lahko občutili malo vetra, valov pa tudi sonca in galebov, ki so preletavali modro nebo.

Teh pet dni je bilo za nas pravo darilo – napolnilo nas je z veseljem, hvaležnostjo in lepimi spomini na nova prijateljstva, ki bodo še dolgo ostala v naših srcih. Hvala vsem, ki ste nam omogočili in popejšali dneve ob morju.



LETOVANJE KARITAS V PESMI

Milan Kšela

Kuharica Vesna kuha kakor roža,
Uporablja nekaj robe iz Portoroža.
Hrana in vse njene skuhane jedi okusne so zelo,
Avtomatsko ona kuha, izvežbana je v tem zelo močno.

32 Rada v Vrbju kuha tudi za Karitas,
In če vsi ne jejo vampov, skuha pisker še klobas.
Celi svet našo Vesno že pozna,
Adekvatno ona vse rada nas ima.

Vera je gospa, ki skupino vodi zelo skrbno,
Evangeljski sveti sproščajo se iz nje srčno.
Seveda bomo vsi drug za drugega molili,
Našega Boga in Rožnovensko Mater Božjo slavili.
Angelom varuhom se priporočili, da bi pomagali nam v vsaki sili.



KOPER MOSTOVI UPANJA

Franica Grmek

Ko smisel in vera povezujeta življenje

V čudovitem obmorskem mestu Portorož smo se tudi letos zbrali starejši udeleženci na petdnev- nem letovanju, ki ga je vodila socialna delavka Fra- nica Grmek. Portorož nas je očaral s svojo morsko sapo, sončnimi jutri in prijetnimi sprehajalnimi pot- mi ob obali.



Obiskali so nas psihoterapevt Martin Lisec ter naš novi ravnatelj Jurij Vončina, ki nas je kot diakon tudi nagovoril in nato vodil bogoslužje. Sveto mašo je v petek daroval župnik Zdenko Štrukelj – vse to je prispevalo k bogatemu, prijetnemu duhovnemu vzdušju.

Tema letovanja »Mostovi upanja« nas je spremljala vse dni. Vsako jutro smo začeli z molitvijo, ki nas je usmerila k premišljevanju o upanju, veri in sočutju. V pogovorih in ustvarjalnih delavnicah smo gradili simbolične mostove, ki so predstavljali povezavo med preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo.

Ob tem smo premišljevali o notranji moči upanja, ki nas vodi v težkih trenutkih, in med seboj delili življenjske preizkušnje ter izkušnje soočanja s stisko. Navdihovali so nas nauki Viktorja Frankla in Elisabeth Lukas ter papeževo povabilo, da postanemo romarji upanja. Udeleženci smo delili, da upanje pomeni zaupanje v Boga, vero v boljši jutri, vztrajnost in svetlobo na koncu predora. Mostovi, ki

smo jih gradili v svojih mislih in dejanjih, so postali simbol medsebojne podpore, ljubezni, sočutja in povezovanja z drugimi.

Poleg pogovorov smo uživali v sproščenih družabnih trenutkih: sprehodi ob obali, jutranja telovadba, kopanje v bazenu, skeči, pesmi in praznovanje rojstnih dni. Eden izmed prijetnih večerov na letovanju je bil posvečen spletnju »venčkov sv. Ivana« iz cvetja – ob tem smo pokazali pravo mojstrstvo, medsebojno podelili običaje iz naših krajev ter se ob pogovoru dotaknili tudi naše kulturne dediščine.

Vsak dan smo občutili toplino prijateljstva in moči skupnosti, ki je še dodatno krepila naš občutek pripadnosti in notranje povezanosti. Takšne oblike skupnega bivanja imajo poseben pomen za sodelavke in sodelavce Župnijskih karitas, saj nas opolnomočijo za delo z ljudmi v stiski.

Domov smo se vrnil polni novih vtisov, sončnih spominov in navdiha, da še naprej gradimo mostove upanja. Obenem pa ostajamo z vero, molitvijo in sočutjem blizu našim sestrām in bratom.



33

LJUBLJANA

VZPOSTAVILI SMO PRISRČNE STIKE

Alenka Petek

Od 15. do 19. septembra smo s prostovoljci Škofijske karitas Ljubljana preživeli počitnice v Portorožu. Združili smo se v skrbi za zdrav način življenja, druženju in sprostitvi. Skupaj smo doživeli nekaj nepozabnih ogledov, si vzeli čas za duhovno poglobitev in izrazili svojo ustvarjalnost. Najbolj dragocena pa je bila medsebojna bližina, ki nas je povezala in obogatila naše skupno doživetje.

Naše raziskovanje smo začeli v Muzeju solinarstva, kjer smo se sprehodili skozi zgodovino in tradicijo pridobivanja soli v Sečoveljskih solinah. Spoznali smo, kako pomembno vlogo je imela sol v preteklosti, in občudovali predanost solinarjev, ki še danes ohranjajo to staro obrt. Ogledali smo si





tudi vrt kaktusov v Seči, kjer smo občudovali te trdožive rastline in poslušali razlago ge. Magde.

Obiskali smo slikoviti Piran, kjer smo si ogledali minoritski samostan z mirnim atrijem in bogato zgodovino. V cerkvi smo se udeležili sv. maše, ki jo je daroval Marko Čižman.

Romanje do Strunjana je bilo svojevrstno doživetje. Bojan Ravbar, tamkajšnji župnik, je za nas daroval sv. mašo. Razložil nam je freske, ki predstavljajo Marijino življenje. Tam smo začutili duhovni mir in lepoto tišine, ki jo ponuja ta poseben kraj z razgledom na morje vse tja do Trsta.

Poleg ogledov je bil ta teden poln druženja, pogovorov in topline. Vzpostavili smo pristrčne stike, ki so nas še bolj povezali kot skupino. V pogovornih delavnicah smo odprto spregovorili o težavah, čustvih in načinih, kako se z njimi soočati. Veliko smo se tudi smejali, si izmenjevali življenjske izkušnje, si zaupali misli, ki jih morda doma redkeje izrečemo na glas. Vsak je k dobremu vzdušju prispeval delček sebe. V varnem in spoštljivem okolju smo drug drugemu prisluhnili, kar je v današnjem času neprecenljivo.

Pripravili smo tudi ustvarjalne delavnice, kjer je vsak lahko pokazal svojo kreativnost. Nastali so čudoviti izdelki, ki so odražali osebne zgodbe, domišljijo in veselje do ustvarjanja.

Za svoje zdravje in dobro počutje smo poskrbeli z jutranjo telovadno in kopanjem v bazenu.

Hvaležni smo za vsak trenutek, za vsakega človeka, ki je bil del tega počitnikovanja. Ti dnevi so nas opomnili, kako pomembno je, da si vzamemo čas zase ter za prijetne skupne trenutke, ki nas bogatijo. Znova smo ugotovili, da ni nikoli prepozno za nova doživetja, zanimive pogovore in nove vezi. Domov smo se vrnili z občutkom, da je življenje lepo, toda še lepše, če ga delimo drug z drugim.



NAGRADNA KRIŽANKA

oktober Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.11.2025 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.

	KESANJE, OBŽALOVANJE	PALICA ZA OPORO NA VRTU			ZGODOVINAR GRANDA	VINKO OKORN		SLO. GLASBENIK VOZEL	IZA MLAKAR	ZAIMEK
KRŠKO			SLOVENSKI HOKEJIST ROK	SLOVENSKA VOJSKA			STARODAVNA PRIPOVED ŽIVAL S 100 NOGAMI			
HRVAŠKI ROKERSKA SKUPINA (IZ ČRK OTE)				SLO. PODJ. ZA OTROŠKE HIG. PRIPOMOČKE KREPOST						
DOMAČI SADEŽ						TILEN RTAČ BOLEZEN NA RASTLINI			PROTI SATELITSKO OROŽJE	RENTGEN
	HOLDING SLO. ELEKTR.	OSEBA S ČRNIMI OČMI PRIDELOVALCI VINA								
GESLO										
DIG. POMOČNIK PODJETJA APPLE					IVAN OMAN UČNI PLAN			ALEŠ GABER OSEBA S ČUTOM ZA LEPOTO		
ERIK NOVAK			PIŠČANČJI MEDALJON ČRNA PTICA							
	PRIPADNIKI STAR. TURŠK. LJUDSTVA MLADA TRTA					ANA SOKLIČ SMUČ. SKAKALKA KLINEC			PROFESIONALEC	NEMŠKI DEL PRIIMKA, FON
TRANSAKCIJSKI RAČUN				NIKALNICA			TOVARNA POSEBNIH VOZIL PETER ROTAR			
POJAV NA KOVINI				RED, PRAVILO V LATINŠČINI						
POTOMEC				DEBELI PAPIR ZA ŠKATLE						

35

Geslo avgustovske nagradne križanke: PRIČE UPANJA
 Nagrajenci: 1. nagrada: Nives Fabčič, Ljubljana
 2. nagrada: Julijan Lepoša, Kuzma
 3. nagrada: Karin Grozič, Koper

Nagrade: 1. nagrada: skodelica za kavo za na pot
 2. nagrada: majica Karitas
 3. nagrada: čokolada



Mladi so izkoristili še zadnje sončne, tople dni in za otroke pripravili tabor 'Kuhajmo skupaj' na Rakitni.



Oktobra so potekali seminarji Karitas, ki se jih je udeležilo preko 270 sodelavcev Karitas.

Z gosti na okroglih mizah, predavatelji, aktivno v delavnicah in na predstavitvah dobrih praks smo iskali vire moči in načine kako jih poiskati pri ljudeh v najrazličnejših stiskah, da bi opolnomočeni znali sprejeti odgovornost za nove korake v življenju.



»Ruanda potrebuje vlaganje zasebnega sektorja. Ker je podhranjenost še vedno problem v naši državi, potrebujemo predvsem vlaganje v mehanizacijo kmetijstva ter industrijo predelovanja in konzerviranja hrane.« je povedal Prosper Sebagenzi iz Karitas Ruanda, ki je sodeloval na 13. Slovenskih razvojnih dnevih v organizaciji MZEZ na temo vključevanja podjetij v mednarodno pomoč. Slovenska karitas je bila skupaj s Karitas Ruanda v Sloveniji prva, ki je vključila podjetje (Damahaus) v razvojni projekt v Ruandi.



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

