

žarek dobrote

2/XXIV
februar
2026



Karitas

glasilo slovenske karitas



TEMA MESECA

3 • • • Korak k človeku

3 • • • Poglobimo postni čas

TO MORAMO VEDETI

4 • • • Tipi osebnosti in njihova čustva

4 • • • Prostovoljstvo – moč, ki povezuje ljudi

NA OBISKU

6 • • • Starejši sodelavci moramo biti mlajšim vzor

KARITAS MLADIH

8 • • • Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti

10 • • • Mir se začne doma

11 • • • Samarijanovo sočutje:
ljubiti s prenašanjem bolečine drugega

12 • • • 35 let pod materinim objemom

CELJE

13 • • • Ne jaz njih, oni mene navdihujejo

KOPER

15 • • • Pod njenim varstvom

17 • • • Srečanje pristrčnih ljudi

17 • • • Po domače, a malo drugače

MARIBOR

26 • • • Hvaležni za vse obdaritve v življenju

27 • • • Zbrana hrana pomembno prispevala
k dostojnejšemu praznovanju

26 • • • Izobraževanje prostovoljcev – temelj kakovostne
pomoči v Karitas

NOVO MESTO

29 • • • Prostovoljstvo – srčika delovanja Karitas

29 • • • Slovenska karitas vabi k pomoči Slovincem
in drugim revnim v Venezueli

29 • • • Pomoč trpečim v Ukrajini ob hudi zimi

31 • • • Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA Zdenak Šfiligoj in ZADNJA STRAN arhiv Slovenska karitas •

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 dobre
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

NAPOVEDNIK

OBČNI ZBORI/PLENUMI

7.3. Nadškofijska karitas Maribor

14.3. Škofijska karitas Murska Sobota

20.3. Škofijska karitas Celje

21.3. Škofijska karitas Novo mesto

21.3. Škofijska karitas Koper

21.3. Škofijska karitas Ljubljana



Alda Grudina, Dotik upanja, 50X60. olje na platno, 400

*»Vsi si želimo mir za narode, ki so jih ranili
konflikti. A zapomnimo si, da se sloga in
spoštovanje začneta z našimi vsakodnevnimi
odnosi, dejanji in besedami, ki si jih
izmenjujemo doma, v župniji, s sošolci in
športnimi prijatelji.«*

papež Leon XIV.
vir: Vatican News

Korak



K ČLOVEKU

Peter Tomažič
Foto: Zdenka Šfiligoj

Alkoholizem in zlo(upo)raba različnih substanc spremlja človeka od začetka njegovega obstoja. Vedno je pred našimi očmi prepovedan sad, s katerim bi radi olajšali svoje notranje bolečine, se sprostiti ali naredili nekaj preko svojih zmožnosti. Čeprav vemo, da alkohol ne prinaša dolgoročne rešitve, ampak le kratko uteho ter za njo praznino in še hujšo stisko, nas vedno znova kot družbo, župnijo ali družino zanaša v smeri prekomernega pitja in povanja alkohola.

Ko se sprašujemo, zakaj bi postno spodbudo 40 dni brez alkohola izvajali več kot dve desetletji, je odgovor na dlani, saj nas vedno znova ogroža prevelika družbena toleranca do alkohola in do drog na sploh, čemur smo priča tudi z dodatnimi poskusi legalizacije marihuane. In ko se alkohol zopet razlije po Sloveniji kot poplava, je treba ukrepati in ga še bolj zaježiti. Če beremo pridige blaženega Anton Martin Slomška izpred 170 let, lahko vidimo, kako se je boril proti pijančevanju kmetov in delavcev, ki so velikokrat zapili svoj zaslužek s kmetije ter uničili sebe in svoje družine. Že takrat je Slomšek opozarjal na škodljivo pitje med mladimi, kar slabo vpliva na njihov razvoj. Poplavo alkohola je takrat povzročila industrija z nizkocenovnim žganjem. Nekaj podobnega se dogaja tudi danes, ko je alkoholna industrija z oglaševanjem prisotna vsepovsod.

Kakor koli gledamo na stiske ljudi, ki prihajajo k nam in niso povezani z nenadnimi naravnimi in drugimi nesrečami, vidimo, da je dolgotrajna revščina in izključenost skoraj vedno povezana z odnosi. Odnosi med ljudmi so lahko dobri, spoštljivi in spodbudni ter na drugi strani slabi, lahko celo nasilni. Lahko pa odnosov sploh ni, ko nas bližnji ignorira ali spregleda. Lahko so spodbudni do otrok ali pa otroke ustrahujejo, jim povzročajo travme in jih stisnejo v krč za celo življenje. Večina dobrih in slabih stvari se rojeva med ljudmi in vse to nas v življenju zaznamuje. Vse za začne in konča v odnosu človeka s sočlovekom.

Post je lepa priložnost, da z odpovedjo alkoholu kot posameznik, družina ali župnija usmerimo svojo energijo k odnosom z Bogom in ljudmi, pa tudi k prijaznemu odnosu s svojim resničnim jazom in poslanstvom, ki nam ga Bog daje. Izbira je torej enostavna: namesto k alkoholu raje k človeku – in če je to še dobro delo, je toliko bolj dragoceno.

Kaj pa tvoj KORAK K ČLOVEKU

- Zaradi tebe.
- Zaradi drugega. Ker ti je mar.
- Ker nekdo računa nate. Ker želiš bližje.
- Zaradi nekoga, ki te potrebuje treznega.

KORAK K ČLOVEKU

18. 2. do 4. 4. 2026 → V ZNAMENJE SOLIDARNOSTI Z VSEMI,
KI TRPIJO ZARADI ALKOHOLA.

PREVENTIVNA AKCIJA 40 DNI BREZ ALKOHOLA

Mojca Kepic

4

Slovenska karitas s soorganizatorji Javno agencijo RS za varnost prometa, NIJZ, Ministrstvom za zdravje in Zavodom [Med.Over.Net](#) letos že 21-ič spodbuja k **preventivni akciji 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi posledic alkohola**.

Tokratna postna spodbuda se bo začela na pelpelnično sredo, **18. februarja 2026**, z novinarsko konferenco in sporočilom za javnost ter se zaključila na veliko soboto, 4. aprila 2026.

Letošnja vodilna misel je **40 dni brez alkohola – KORAK K ČLOVEKU**. Pozornost namenjamo medčloveškim vezem in sodelovanju. Ti odnosi nas povezujejo z družino in prijatelji ter so pomembna podpora posamezniku, da drug drugega spodbujamo k zmernemu pitju alkohola. V postnem času spodbujamo k odpovedi alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi posledic alkohola. Geslo nas nagovarja k razmisleku o tem, kaj pomeni biti človek – do sebe, do bližnjega in do sočloveka. V ospredje postavlja odnose: tiste, ki nas povezujejo in krepijo, pa tudi tiste, ki se včasih zaradi različnih motilcev – alkohola, telefonov, nepozornosti ali nerazumevanja – začnejo rahljati. Opozarjamo pa tudi na škodljive učinke alkohola na zdravje, na posledice uživanja alkohola v prometu in na neizmerljive duševne stiske bližnjih, predvsem otrok v družinah, kjer vlada alkohol. Letošnji ambasador bo David Zupančič, zdravnik in pisatelj.

Na prvo postno **soboto, 21. 2. 2026 ob 10. uri**, bo v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola, potekalo **romanje na Brezje, vodil ga bo stiški opat p. Maksimiljan File**. Po sveti maši bo pričevanje žensk, ki so se soočale z odvisnostjo.

V **nedeljo, 15. 3. 2026 ob 14. uri** bo na poti na **Sveto goro** potekal **križev pot**. **Molitev** pa bomo nadaljevali s sveto mašo ob 16. uri v baziliki Svetogorske Kraljice, ki jo bo daroval **Cvetko Valič**. Považljivi, da smo skupaj povezani v molitvi in solidarni z vsemi, ki se soočajo s preizkušnjami odvisnosti.

Dragi sodelavci in prostovoljci Karitas, vabljeni, da v znamenje solidarnosti z vsemi posamezniki in družinami, ki trpijo za posledicami alkohola, pristopite k preventivni spodbudi. V tem času se skupaj odpovejmo alkoholu ter ga ne strezimo. Vsak dan odpovedi šteje!

Ustvarjalni literarni in multimedijski natečaj

Bernarda Grašič

Slovenska karitas vas vabi k sodelovanju v **ustvarjalnem literarnem in multimedijskem natečaju Korak k človeku**, ki spodbuja razmišljanje o odnosih, vrednotah in odgovornosti do sebe in drugih. Ustvarjanje odpira prostor, kjer lahko posameznik izrazi, kaj mu pomeni bližina, kako doživlja sočloveka in kje prepozna priložnosti za bolj človeške odnose.

Tema *Korak k človeku* odpira vprašanja o tem, kako naše odločitve vplivajo na odnose, kako ohranjamo spoštovanje in zaupanje ter kako se odnosi spreminjajo, kadar vstopijo motilci, kot so alkohol, droge ali pretirana raba tehnologije. Ne gre za obsojanje, temveč za povabilo k razmisleku, iskrenemu pogledu vase in v svet okoli sebe.

K sodelovanju so povabljeni vsi, ki verjamejo, da imajo odnosi moč spreminjati življenje – mladi in odrasli, posamezniki, družine, skupnosti, šole in ustanove. Vsak prispevek je lahko droben, a pomemben korak k več razumevanja, bližine in sočutja.

Kdo lahko sodeluje: K sodelovanju ste vabljeni vsi, ki radi ustvarjate in vas letošnje geslo navdihuje.

Kako lahko sodeluješ: Sodelujete lahko s samostojno avtorsko vsebino v slovenskem jeziku: pesmijo, zgodbo, esejem, stripom ali drugimi multimedijskimi vsebinami (fotografije, grafike, videi ...).

Časovni okvir natečaja: Natečaj se začne v sredo, **18. februarja 2026**. V izbor za nagrade bodo uvrščeni vsi prispevki, ki jih bomo do **8. aprila 2026** prejeli na naslov **Slovenska karitas, Krištanova ulica 1, 1000 Ljubljana**, s pripisom »Natečaj – Korak k človeku – 40 dni brez alkohola«, ali na e-naslov: **bernarda.grasic@karitas.si**.

Vse dodatne informacije so na voljo na spletni strani **www.brezalkohola.si** pod rubriko *Natečaj*.

Naj bo letošnji postni čas priložnost, da z ustvarjalnostjo, odprtostjo in odgovornostjo skupaj naredimo **korak k človeku**.

V znamenje solidarnosti z vsemi,
ki trpijo zaradi alkohola.

→ 18. 2. do 4. 4. 2026

KORAK K ČLOVEKU

AMBASADOR
PREVENTIVNE AKCIJE

David Zupančič
zdravnik in pisatelj

4
DNI
**BREZ
ALKOHOLA**

 **Karitas**

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje
 **REPUBLIKA SLOVENIJA**
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

 **JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST ŽIVLJENJA**

 **MedOver.Net**
DELAMO S SRCEM

 **ZAVOD VARNOSTI**

 **TARIK UPRAVA**

 **ZAVOD VARNOSTI**

 **ZAVOD VARNOSTI**

 **ZAVOD VARNOSTI**

 **ZAVOD VARNOSTI**

POGLOBIMO postni čas

Helena Zevnik Rozman

Foto: Zdenka Šfiligoj

Slovenska karitas tudi za letošnji post pripravlja gradiva za poglobitev postnega časa za različne ciljne skupine in starosti.

Postna knjižica: Poglobimo postni čas

V postni knjižici bodo na voljo dnevna razmišljanja, povezana s povabilom k odpovedi, molitvi, dobim delom, ki so jih pripravili sodelavci Karitas v povezavi z dnevno Božjo besedo. Misli in spodbude se lahko uporabijo pri sveti maši ali osebno za sodelavce Karitas. Dnevno bodo objavljene tudi na FB-strani Rad imam življenje.

V knjižici bo duhovnikom na voljo tudi razmišljanje ob Božji besedi 2. postne nedelje, ki ga je pripravil Marko Čizman, predsednik Škofijske karitas Ljubljana.

V letošnjem postu se bomo lahko ustavili ob premišljevanju in molitvi križevega pota umirajočih skozi pripoved umirajoče matere, ki ga je napisala s. Emanuela Žerdin. Z njim želimo sočutno stopiti na pot vseh neozdravljivo bolnih in njihovih svojcev z namenom povezati se z njimi v molitvi, da bi zmogli nositi breme bolezni in poslavljanja.

Ob koncu bomo dodali tudi družabno igro z naslovom **Korak k človeku** za mlade in mlade po srcu, s katero želimo spodbuditi razmišljanje o vsakodnevnih odnosih, ohranjanju zdravih odnosov, skrbi za dobro počutje in pristno veselje brez substanc, kako naše odločitve vplivajo na odnose in kako narediti korak bližje k sebi in sočloveku.

Postni plakat za otroke

Za otroke smo v sodelovanju z revijo Mavrica pripravili **postni plakat** z naslovom *Majhno dejanje, velika priložnost*.

Plakat bo priložen reviji Mavrica, dodatne plakate pa bomo na župnije, ki bodo izrazile željo po dodatnih izvodih, poslali s Slovenske karitas.

V letošnjem postu se bodo otroci vadili v različnih konkretnih postnih izzivih, ki jih bodo peljali po poti do cilja – na vrh gore do Velike noči. Posebnost letošnjega plakata je, da lahko postane tudi družabna igra, kjer se družine skupaj poigrajo, komu prej uspe priti do cilja.

Katehete in župnike, ki so v lanskem letu naročili plakat, smo že spodbudili, da sporočijo želeno količino plakatov. Ostali lahko to še naredijo na: helena.zevnik@karitas.si ali po telefonu: 01 300 59 60.

Mlada karitas letos s Škatlico znova do sredstev za učno pomoč

Mlada karitas želi letos s postno pobudo *Škatlica* znova dodatno okrepiti in razviti program učne pomoči za otroke in mladostnike. Program je na-



menjen predvsem osnovnošolcem, ki se pri šolanju soočajo z različnimi učnimi izzivi, pogosto pa prihajajo tudi iz socialno-ekonomsko ranljivejšega okolja.

Učna pomoč je predvsem zelo dober primer povezovanja mladih, ki prinaša upanje za boljšo prihodnost. Znanje ostaja temelj enakopravnejše, pravičnejše in mirnejše družbe.

Zato vas vabimo, da se letos v postnem času znova odpoveste svoji ljubi stvari oziroma navadi – morda bolje rečeno razvadi – ali jo vsaj omejite (to so lahko sladkarije, prehranjevanje v restavracijah, kupovanje kavic, ličila, kajenje ...) in sredstva, ki jih boste na ta račun privarčevali, po 40 dneh in največjem krščanskem prazniku namenite Mladi karitas.



Pobuda *Škatlica* letos poteka drugič.

Lani smo prav tako zbirali sredstva za program učne pomoči. Hvala za lanskoletni znesek – približno 1.700 evrov –, že vnaprej pa se zahvaljujemo tudi letošnjim darovalcem.

Več na www.youngCaritas.si/skatlica ali na socialnih omrežjih @škatlica.

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



Tipi osebnosti in njihova čustva

Alenka Petek

Foto: Alenka Petek

1

Tokratno srečanje Šole za svetovanje, ki je potekalo med 9. in 11. januarjem 2026 v Portorožu, je bilo posvečeno premišljevanju o Jezusovih čudežih. V središču našega razmišljanja niso bili le sami dogodki, temveč predvsem osebe, ki v teh čudežih nastopajo – njihovi značaji, notranje drže in življenjske stiske. Vsak udeleženec je bil povabljen, da izbere čudež, ki ga je osebno nagovoril in v katerem je prepoznal nekaj svojega. V manjših skupinah smo nato razmišljali o razlogih za svojo izbiro, delili osebna doživljanja ter drug drugemu predstavili svoje poglede in razumevanje izbranega čudeža. Povezavo svetopisemskih zgodb in tipov osebnosti delimo z vami.

Pred nami so štiri svetopisemske zgodbe: o prešuštnici, sključenici ženi, viharju na morju in dečku iz Naima. Vse te zgodbe odpirajo različne človeške drže in preko njih lahko spoznamo lastnosti štirih tipov osebnosti in njihova čustva (histerični, anankastični, shizoidni in depresivni tip).

V zgodbi o prešuštnici nastopajo farizeji in pismouki, znameniti s strogo pravičnostjo, togostjo in pomanjkanjem usmiljenja. Zakon uporabljajo kot sredstvo nadzora in obsodbe. Njihova drža razkriva strah pred izgubo nadzora in potrebo po popolnosti, kar močno spominja na **anankastični tip osebnosti**. Prešuštnica sama stoji pred njimi kot poosebljenje človeške ranljivosti, sramu in čustvene izpostavljenosti. Njena usoda je v celoti odvisna od pogleda drugih, kar jo simbolno približuje bistvu **histeričnega tipa osebnosti**. Jezus v to napesto situacijo vstopi z usmiljenjem in jasnostjo. Obsodbo zamenja s klicem k osebni odgovornosti: »Pojdi in odslej ne greši več.« S tem pokaže, da je usmiljenje močnejše od sodbe in da ima vsak človek možnost novega začetka.



Skliučena žena že dolga leta nosi telesno in duhovno breme. Njena drža govori o dolgotrajnem trpljenju, ponižnosti in tihi vztrajnosti. Kljub boleznih prihaja v shodnico, kar kaže na zvestobo, a tudi na globoko izčrpanost. Njeno stanje lahko simbolno povežemo z **depresivnim tipom osebnosti**, za katerega so značilni žalost, pomanjkanje moči in upanja ter tiho prenašanje bolečine. Predstojnik shodnice uteleša **anankastično držo**. Pravila in red so mu pomembnejši od človekovega trpljenja. Jezus pa s sočutjem in pogumom postavi ženo pokonci. Ne le telesno, temveč tudi notranje. Njegovo dejanje nosi močno sporočilo. Človek je pomembnejši od pravil in Bog želi osvoboditev, ne zatiranja.

V čudežu pomiritve viharja se razkrije notranji svet učencev. Ob nevarnosti jih preplavita strah in panika, vera pa se umakne dvomu. Njihova reakcija kaže na nezmožnost uravnavanja čustev. Pri nekaterih kot čustveno preplavljenost, pri drugih kot umik vase, kar spominja na **shizoidno držo** ob stresu. Jezus ostaja miren, zaupljiv in poln avtoritete, saj popolnoma zaupa Očetu. Ta čudež razkriva temeljni notranji boj človeka med strahom in zaupanjem ter sporoča, da vera pomeni zaupati tudi takrat, ko se zdi, da je vse izgubljeno.

Ob obuditvi dečka iz Naima stopi v ospredje vdova, ki po moževi smrti izgubi še sina. Njena žalost je globoka, tiha in brez besed – zaznamovana z občutkom zapuščenosti in izgube smisla. Njena drža je zelo blizu **depresivnemu tipu osebnosti**: čustva so usmerjena vase, brez zahtev in brez upanja. Množica ob njej je sicer prisotna, a ostaja na razdalji, kar lahko simbolno povežemo s **shizoidno čustveno distanco**. Jezus pa se odzove, še preden ga kdo prosi za pomoč. Njegovo usmiljenje pokaže, da Bog vidi človekovo bolečino in da smrt ter obup nimata zadnje besede.

V vseh teh čudežih Jezus razodeva resnični obraz Boga. Usmiljenega, pravičnega, sočutnega in zanesljivega. Hkrati pa čudeži delujejo kot ogledalo človeku. Njegovim strahovom, sodbam, togosti, obupu ali pomanjkanju zaupanja. To ogledalo lahko razumemo tudi skozi sodobne osebnostne tipe.

Histerični, anankastični, shizoidni in depresivni tipi osebnosti se razlikujejo predvsem po odnosu do čustev. Po tem, kako jih doživljajo, izražajo in uravnavajo. Čustva so prisotna pri vseh, a se kažejo različno. Nekje v pretiravanju, drugje v nadzoru, umiku ali potrnosti. Prav ta odnos do čustev močno zaznamuje človekov značaj in vedenje.

Shizoidna osebnost navzven pogosto deluje urejeno, mirno in dobro prilagojeno. Zna funkcionirati, sodelovati in ohranjati vtis dobre volje. Vendar

je njen notranji svet močno ločen od zunanjega. Kar ji ustreza, je pripravljena povedati, kar jo ogroža ali je preveč osebno, pa zamolči in o tem ne govori. Svoja notranja doživljanja zadrži zase in jih redko deli z drugimi. Osebnega prostora ne odpira, temveč ga varuje z distanco in tišino. S tem si zagotavlja občutek varnosti in nadzora.

Za **histerični tip** osebnosti so značilna močna in hitro spreminjajoča se čustva. Oseba lahko v trenutku preide iz navdušenja v jezo, strah ali obup. Na dogajanje se odziva pretirano, saj tudi manjše težave doživlja kot zelo velike in ogrožajoče. Zelo izrazita je potreba po pozornosti. Histerični tip si želi, da bi drugi opazili njegovo stisko, jo vzeli resno in se nanjo čustveno odzvali. Težko se umiri sam, zato pogosto išče potrditev, pomiritev in bližino pri drugih.

Anankastični tip osebnosti je kompulziven in izrazito usmerjen v red ter popolnost. Zanj je značilen močan perfekcionizem in notranji pritisk. Nenehno čuti dolžnost, da stvari izpelje pravilno, natančno in po vnaprej določenih merilih. Močno se drži pravil, strukture in ustaljenega reda. Spremembe ga vznemirjajo, saj mu rušijo občutek varnosti in nadzora. Vse mora biti predvideno in urejeno. Zaradi te usmerjenosti v nadzor in pravilnost je njegova ustvarjalnost pogosto omejena, saj se težko prepusti spontanosti. V ozadju njegovega vedenja je strah pred napakami in izgubo kontrole, zato red in popolnost postaneta način, kako ohranja notranji mir.

Depresivni tip osebnosti je po svoji notranji drži melanholičen in močno usmerjen v čustveni svet. Rad govori o svojih občutkih, predvsem o bolečini, žalosti in notranji teži. Pogosto ima občutek, da ga vedno nekaj boli, da se slabo počuti ali da mu življenje nalaga preveč bremen. Zna stokati in se pritoževati. V svoji nesreči se počuti najbolj domače. A ker se pritoževanje ponavlja, ga skupina sčasoma težko prenaša in ga lahko izloči. Tako se potrjuje njegov občutek, da ni sprejet in da ga drugi ne razumejo.

Jezusovi čudeži razkrivajo univerzalne človeške drže, ki jih Jezus ne obsodi, temveč preseže. Togost se preobrazi v usmiljenje, obup v upanje, umik v bližino, čustvena odvisnost pa v notranjo svobodo. Vsak čudež nosi povabilo k rasti, k spreminjanju značaja, poglobljanju sočutja in učenju zaupanja, po poti, na katero Jezus vabi vsakega človeka.

Jezus nam ne kaže poti obsojanja, temveč pot sočutnega spremljanja. Uči nas, kako stati ob strani ljudem v stiski. Z odprtimi ušesi, potrpežljivostjo in sprejemanjem. Ne zahteva takojšnjih rešitev, ampak najprej ponudi bližino.

Prostovoljstvo - moč, ki povezuje ljudi

Alenka Petek

Foto: Arhiv Slovenske karitas



Prostovoljstvo je zagotovo ena najlepših in najbolj dragocenih vrednot naše družbe. Prostovoljec svoj čas in znanje deli drugim in po svojih močeh prispeva k bolj solidarni družbi.

V svetu, kjer se pogosto ceni predvsem materialni uspeh, prostovoljstvo vztrajno opominja, da imajo vrednost tudi sočutje, bližina in pripravljenost pomagati.

Ko pomagamo drugemu, v resnici pomagamo tudi sebi. Prostovoljstvo ni le dar tistemu, ki pomoč

Prostovoljstvo je čudovit poklic, ki dopušča stalen srčni stik. Brez tega je človeštvo ubogo.

Kristina Martelanc

potrebuje, temveč tudi dar nam samim. Je priložnost, da rastemo, postajamo bolj čuteči, odprti in povezani z drugimi. Prostovoljstvo je skupna pot. Oba, tako tisti, ki pomoč prejme, kot tisti, ki jo nudi, se ob tem uči, rasteta in se notranje bogatita. Pogosto prostovoljec na koncu prejme celo več, kot je dal – občutek smisla, hvaležnost, pristen človeški

stik ter zavedanje, da je naredil nekaj dobrega in s tem osmisli del svojega časa in življenja. Prostovoljec razvija občutek empatije, odgovornosti in solidarnosti, pridobiva nove izkušnje ter življenjske in socialne veščine. Občutek, da si nekomu pomaga ali bil koristen, krepi samozavest, daje notranje zadovoljstvo in smisel. Pogosto prostovoljstvo vodi tudi do novih poznanstev in prijateljstev.

Vsak prostovoljec s svojim delom prispeva k izboljšanju kakovosti življenja v družbi. S prostovoljstvom se zapolnjujejo vrzeli, ki jih uradne institucije pogosto ne zmorejo zagotoviti v celoti. Prostovoljci s svojo energijo, znanjem in časom soustvarjajo okolje, v katerem se krepi medsebojno zaupanje, razumevanje in občutek pripadnosti.

Prostovoljec lahko pomaga starejšemu in ga odpelje k zdravniku; lahko invalidu mesečno prinaša hrano ali se druži z otroki iz ran-

Prostovoljsko delo je posebna kvaliteta in odlika karitativnega dela. Prostovoljci Karitas si prvenstveno prizadevamo za pomoč človeku v stiski, in ne za pohvalo ali nagrado.

Etična načela Karitas

ljivih okolij. Lahko tudi inštruirajo učence in dijake, ki imajo učne težave, ali organizirajo srečanja starejših in dela družbo nekomu, ki je osamljen. Prostovoljstvo največkrat ne pomeni velikih dejanj, temveč drobne geste, narejene z veliko toplino in srčnosti. Prostovoljstvo je tudi več kot le pomoč. Je zavezna odločitev, da nam ni vseeno za sočloveka.

Vsak ima nekaj, kar lahko podari. In prav v tem je moč prostovoljstva, saj ni omejeno s starostjo, poklicem ali statusom.

V družbi, kjer se ljudje pogosto zapiramo v svoje svetove, kjer so stiske pogosto tihe, potrebe skrite in odnosi odtujeni, prostovoljstvo gradi mostove. Biti prostovoljec ne pomeni imeti obilice prostega časa. Pomeni imeti srce. Pomeni zavedanje, da lahko majhno dejanje – obisk, pogovor – nekomu polepša ali celo spremeni dan. Spodbuja solidarnost, empatijo in soodgovornost, torej vrednote, ki so temelj zdrave družbe.

Prostovoljstvo ni vedno enostavno. Včasih utruji. Včasih postavi ogledalo tudi nam samim.



Prostovoljstvo je v osrčju vsakega skupnostnega prizadevanja za dobrobit vseh. To je univerzalni jezik, ki presega meje, in je sestavni del družbe, ki spodbuja sočutje, empatijo in solidarnost. Posebej za mlade ljudi je prostovoljstvo ena izmed najbolj dragocenih izkušenj, ki jim pomaga razvijati značaj, pridobivati življenjske spretnosti in prispevati k pozitivni spremembi v svojih skupnostih.

Luka Oven

A hkrati nas obogati, kot nas ne more nič drugega. Nauči nas potrpežljivosti, človečnosti in predvsem povezanosti. Ko pomagaš drugemu, v resnici rasteš tudi ti.

Biti prostovoljec je odločitev, ki izhaja iz notranje potrebe po smislu, povezanosti in prispevanju k nečemu dobremu. V ozadju te odločitve ni pričakovanje nagrade, temveč iskrena motivacija, da naredimo nekaj dobrega in koristnega.

Že majhna dejanja, kot je prijazen pogovor, pomoč pri vsakdanjih opravilih ali preprosta prisotnost, lahko imajo velik pomen. Prostovoljstvo nam omogoča, da gledamo širše, da zaznamo in vidimo potrebe drugih ter se nanje odzovemo s sočutjem.

»Prostovoljci, kot je znano, morajo imeti več zadovoljstva od plačanih zaposlenih – iz preprostega razloga, ker ne delajo za plačilo. Prostovoljci delajo predvsem zaradi izziva, ki jim ga ponuja delo. Hočejo poznati poslanstvo organizacije in vanj verjeti. Hočejo se tudi nenehno usposablјati. Navsezadnje pa hočejo tudi videti rezultate svojega dela.«

Peter Drucker (2001)

**karitas danes & jutri
na obisku**

Starejši sodelavci moramo biti mlajšim vzor

Marjana Plesničar Jezeršek

Foto: osebni arhiv Pavle Brec

Za tokratni Žarek smo se odpravili v slovensko Istro na obisk k prostovoljki Pavli Brec, ki že več kot četrto stoletja deluje v Karitas in podarja svoje življenje za pomoči potrebne. Za začetek smo jo prosili, da se nam na kratko predstavi.

Sem Pavla Brec, živim v Krkavčah, prijetni istrski vasi, obdani z oljčnimi nasadi. Vedno več jih je. Tudi mene je to drevo, oljka, očaralo. Rojena sem bila v majhni vasi Gojače v Vipavski dolini, kjer je tudi potekalo moje otroštvo do konca srednje šole, ki sem jo obiskovala v Novi Gorici.

V Krkavče sem se preselila po poroki z možem Antonom, rodili so se nama trije otroci. A usoda nam je namenila težko preizkušnjo po 20 letih zakona – ostali smo brez moža in očeta. Sama sem bila navajena kmečkega dela, tako smo skupaj z otroki nadaljevali z obdelavo manjše kmetije. Otroci so uspešno končali študij, si ustvarili družine. Dva sta se zaposlila, najmlajši Jernej pa se je posvetil gojenju oljk, povečal nasade in skupaj z ženo uspešno vodita dejavnost.

Potem nas je zanimalo njeno delovanje znotraj Karitas.

S Karitas sem se najprej srečala v domači župniji v letih 1999/2000, ko je bil pri nas župnik Alojz Suban. Zbral je nekaj predstavnic in predstavnikov iz vseh sedmih vasi, ki so takrat spadale v župniji Krkavče in Koštabona, pozneje smo bili združeni v župnijo Krkavče. Dogovorili smo se za način dela, dal nam je veliko dobrih spodbud in predlogov za delo. V nekatere akcije smo se vključili po predlogih Škofijske karitas Koper ali Slovenske karitas. Od vsega začetka smo imeli mesečna srečanja in tako se skupina še vedno srečuje. Mislim, da je to zelo pomembno za povezanost skupine in za uspešno delovanje in informiranost. Dvakrat letno smo organizirali dobrodelni srečelov, da smo pridobili finančna sredstva, s katerimi smo reševali različne stiske v družinah v župniji in širše. Za dve dru-



žini, ki sta v požarih izgubili dom, smo tudi organizirali v vseh vaseh obeh župnij zbiranje prostovoljnih prispevkov, ki smo jih izročili prizadetim družinam. V skupini sem bila predlagana za voditeljico ŽK in to ostala do leta 2020.

Kot voditeljica ŽK sem veliko sodelovala s predsednikom Istrske območne Karitas g. Francem Prelcem. Sodelovanje z njim je v mojem življenju pustilo poseben pečat – njegova vztrajnost in zaupanje, da *»vse premorem v njem, ki mi daje moč,«* ter čut za različne vrste problematike v zvezi z odvisnostmi. Zaprošil me je, da bi prevzela tudi vodenje Istrske območne Karitas, njegova sestra Kristina pa je vedno dodala, da je veliko molila, da bi jaz prevzela to nalogo. Sprejela sem tudi ta izziv. Velikokrat je bilo zelo težko, a dobro sodelovanje z vsemi voditelji ŽK, z vsemi odgovornimi v ŠK in mnogimi podporniki je pripomoglo, da smo mnoge akcije uspešno izpeljali.

Na območju Istrske območne Karitas delujejo trije centri za razdeljevanje hrane: v Portorožu, Izoli in Kopru. Na vseh treh lokacijah je težaven ali nemogoč dovoz hrane EU z večjimi kamioni, zato smo ob vsaki dobavi morali organizirati dodatna manjša vozila za prevoz do Centrov in dodatne prostovoljce za ročno prekladanje hrane. Pri prevozi hrane in razkladanju nam je bila v neprecenljivo pomoč skupina iz programa Vrtnica, za kar se jim najlepše zahvaljujem. V Centru Koper smo delovali v prostorih različnih lastnikov, ki so nam odpovedali najem, ko so prostore potrebovali za svojo dejavnost. Tako smo selili na različne lokacije, v zadnjih nekaj letih delitev hrane poteka na Trgu Brolo. S predstavniki škofije in Mestne občine Koper smo večkrat iskali rešitve za prostore Karitas, a na žalost brez uspeha.

Ko sem začutila, da ne zmorem več opravljati nalog voditelja, sem nadrejene prosila, da skupaj dobimo novo moč. To se je zgodilo in tako je vodnje IOK s 1. 1. 2026 prevzela ga. Mira Bažec. Na tem mestu se želim zahvaliti vsem, s katerimi sem sodelovala v svoji kar dolgi dobi Karitas.

Kakšen je vaš pogled na vzgojo za ljubezen, dobroto in solidarnost?

To mi je bilo posredovano že v primarni družini. Spomini me vodijo v otroška leta, ko so v vas prihajali »cigani«, »petlarji«, pa tudi Rezjani s svojimi uslugami. V naši hiši se je za vsakega našel kos kruha, skodelica mleka, pa tudi prenočišče, čeprav na seniku. Od domačih pridelkov in domače hrane so starši vedno darovali nekaj tudi za domačega župnika. Naša nona je zelo skrbela za rože in jih veliko namenila tudi za okrasitev cerkve. Od doma smo bili navajeni videti stiske in potrebe drugih in se tudi odločiti za pomoč. Vera in Besede evangelija pa so imele vedno vpliv na življenjske odločitve že v moji primarni družini.

Kako pa vidite prihodnost Karitas?

Kategorije potreb in struktura prejemnikov pomoči so se vedno spreminjale. Zagotovo bo tako tudi v bodoče. Seveda mora Karitas zadovoljiti vse zahteve in predpise tistih, ki dajo hrano in denar. Vendar je treba veliko delati tudi na odnosih med sodelavci Karitas, še več pa na odnosih do prejemnikov pomoči. Karitas potrebuje mlajše sodelavce. Vendar je moja izkušnja, da bi bilo potrebno vsakega novega prostovoljca seznaniti z *načeli*



Karitas, poslanstvom Karitas in duhovno vsebino Karitas. Seminarji za neprofesionalno svetovanje, ki so bili v preteklosti organizirani v Škofijski karitas, so mnogim dali bogato osnovo, da so lažje delali v Centrih Karitas in na terenu. Treba bi bilo razmisliti o nadaljevanju teh seminarjev. Starejši sodelavci moramo biti mlajšim vzor in spodbuda, da se bodo odločali za prostovoljsko delo.

Kakšen je vaš čas za sprostitev?

Namenjen je ročnim delom, pletenju, kvačkanju, pa izdelavi istrske ženske narodne noše, predvsem vezenini na rutah, rokavih za srajco in tudi predstavitvi istrske noše. Za to sem se zelo navdušila in tudi s pomočjo ge. Ljube Vrtovec Pribac izdelala več kompletov. Lahko rečem, da je moja noša potovala že do Rima, Bruslja in še kam, pa tudi v dokumentarni reportaži na TV Koper je bila predstavljena. Tudi oblečena v nošo sem večkrat sodelovala na različnih slovesnostih in prireditvah.

Kateri spomin na delo pri Karitas bi izpostavili?

Na delo pri Karitas imam veliko lepih spominov. Začela sem kot prostovoljka pri programu za brezdomce v Bertokih, še v starem župnišču pred obnovo. Po obnovi je tudi Istrska območna Karitas uradno dobila sedež na Markovi 38 v Bertokih. V vseh letih mojega delovanja sem doživela veliko prijetnih srečanj, lepih potovanj, tudi na razstave Umetniki za Karitas v tujino, romanj. Spoznala sem mnoge pomembne osebnosti. Zelo sem bila vesela, ko je g. Franc Prelc prejel zlato jabolko kot osebnost leta 2007 po obnovi starega župnišča v Bertokih, kjer je nastal Center karitas za različne programe pri Škofijski karitas in Slovenski karitas. Zelo sem bila zadovoljna, ko smo v dveh akcijah dobili dve otroški kolesi, s katerima smo razveselili deklici z različnimi težavami.

Pa še na kratko: vaša najljubša pesem?

Od cerkvenih: Pozdravljena, Mati dobrega sveta.

Najljubši kraj?

Krkavče, kjer živim, od koder lahko vidim morje in tudi mnoge hribe.

Najljubša beseda?

MAMA – ki daje življenje.

ŽENA – čeprav mnogim ni dano biti mama.

Ga. Pavla, iskrena hvala za vsa leta vašega služenja kot sodelavka Karitas in za vaše neprecenljive izkušnje, ki jih delite z nami. Verjamem, da se bomo tudi v prihodnje še srečevali in sodelovali ob različnih priložnostih. HVALA!

Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti

Luka Oven

Foto: arhiv Mlada Karitas

Kako vključevati mlade v Karitas (1/11)

V letošnjem letu bomo v rubriki **Mlada karitas** postopoma odpirali teme, povezane z vključevanjem mladih v Karitas. V posameznih številkah *Žarka dobrote* se bomo dotikali različnih vidikov dela z mladimi – od razumevanja njihovega sveta do zelo konkretnih možnosti sodelovanja in prostovoljstva.

Pri tem bomo skušali biti čim bolj praktični in povezani z vsakdanjim delom Karitas. Vsak prispevek bo na koncu prinesel tudi kratko in izvedljivo povabilo k razmisleku ali dejanju, namenjeno predvsem župnijskim Karitas, kot spodbudo za majhne, a pomembne korake k večji vključenosti mladih.

Zakaj se vprašanje mladih tiče vseh nas

Ko razmišljamo o prihodnosti Karitas, skoraj vedno govorimo o mladih. Pogosto jih omenjamo kot tiste, ki bodo nekoč prevzeli odgovornost, nadaljevali delo in ohranili vrednote solidarnosti, ki jih že sedaj tako dobro negujejo vse prostovoljke in prostovoljci Karitas. A pri tem nehote spregledamo bistvo: mladi niso prihodnost Karitas. Mladi so njena sedanjost. Če danes z njimi ne živimo v Karitas, je jutri ne bomo imeli komu predati.

Karitas ni le organizacija s programi in projekti, temveč je predvsem živ odnos do človeka v stiski. Velikokrat slišimo, da obstaja Karitas z veliko, pa tudi karitas z malo. To je tista karitas, ki je vedno med kristjani. In ravno ta najbolj ohranja živ odnos do človeka v stiski. Ta odnos pa se lahko ohranja le, če se nenehno obnavlja, razvija in odpira novim generacijam. Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti, saj izgubi stik z resničnostjo časa, v katerem deluje. Mladi s svojim pogledom, vprašanji in iskanjem smisla pomagajo Karitas ostajati živa, verodostojna in blizu ljudem.



Demografska realnost: manj mladih, več potreb

Demografski podatki nas postavljajo pred jasna dejstva. Družba se stara, število mladih se zmanjšuje, potrebe po pomoči pa naraščajo. To pomeni, da bo v prihodnosti manj ljudi, ki bodo lahko nosili prostovoljsko in sodelavsko breme, hkrati pa bo vedno več tistih, ki bodo pomoč potrebovali. Prav zato je danes toliko bolj pomembno, da mlade vključujemo pravočasno, jim damo izkušnjo solidarnosti in jim omogočimo, da v Karitas najdejo prostor, kjer lahko rastejo in prispevajo. Vsak mlad človek, ki danes najde svoje mesto v Karitas, je naložba v mrežo pomoči jutrišnjega dne.

Mladi danes živijo v svetu, ki je drugačen od tistega, v katerem so odraščale prejšnje generacije. Soočajo se z negotovostjo glede prihodnosti, s pritiski uspešnosti, s pomanjkanjem varnih odnosov in z naraščajočimi duševnimi stiskami. V takšnem svetu ne iščejo popolnih odgovorov, temveč prostore, kjer so lahko sprejeti, slišani in vključeni. Karitas ima prav tu posebno poslanstvo. S svojo bližino, s konkretnimi dejanji pomoči in z izkušnjo skupnosti mladim ponuja nekaj, česar jim sodobna družba pogosto ne zmore dati – občutek smisla in pripadnosti.

Konkretna spodbuda za Župnijske karitas

Ob začetku novega leta vas vabim, da si tudi v naših župnijskih Karitas vzamemo trenutek za razmislek in odgovorimo na naslednja vprašanja:

- Kje smo danes z mladimi?
- Kakšno mesto imajo v delovanju naše Župnijske karitas?
- Kje jim bomo že letos odprli vrata nekoliko bolj na široko?

MLADI se predstavijo

Hejla, sem Barbara, prihajam iz Mengša in na Primorskem študiram biopsihologijo. Kot prostovoljka že tretje leto sodelujem na letovanju Biseri, letos se bom prvič preizkusila v vlogi voditeljice enega izmed tednov. Vsako leto se neizmerno veselim tedna Biserov, saj je to vedno nepozabna izkušnja.

Prostovoljstvo: Poleg Biserov sem v svoji župniji kar nekaj let delovala kot animatorka na oratoriju, kjer sem z veseljem preživljala čas z otroki in sodelovala pri ustvarjanju raznolikih dejavnosti. Velikokrat na pomoč priskočim tudi kakšnim drugim organizacijam, pri peki piškotov sem pomagala skavtom, kot prostovoljka sem delala v vrtcu, v domu za upokojeence ...

Hobiji: V prostem času se rada ukvarjam z različnimi stvarmi. Že od osnovnošolskih let pojem v različnih zborih, trenutno v Kopru obiskujem zbor Vihar. Zelo rada potujem, saj mi vsaka nova destinacija prinaša zelo lepe spomine. Svoj prosti čas nadvse rada preživljam ob morju, kjer berem, poslušam glasbo ali se družim s prijatelji. Prav tako se ukvarjam z različnimi športi, predvsem tistimi zunaj :), rada drsam, rolam, plavam, skupam, igram odbojko in druge ekipne športe ... Najraje pa čas preživljam v kuhinji, kjer veliko eksperimentiram in pripravljam najljubše jedi svojih najbližjih ter izpopolnujem svoje najljubše recepte.

Najljubša hrana: Moja najljubša glavna jed so testenine carbonara, najljubša sladica pa je lava cake s sladoledom in malinami.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Velika planina.

Najljubša pesem: Ufff, zelo težka naloga je izbrati samo eno. Dve izmed najljubših sta zagotovo Rascal Flatts – Life Is a Highway in Elvis Presley – Can't Help Falling in Love.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Rada se zadržujem pri strunjanskem križu, saj od tam lahko občudujem morje, ki ga naravnost obožujem. Ta kotiček mi je še posebej pri srcu ob lepem vremenu, ko se poleg morja v daljavi pokažejo tudi gore.

Najljubša slovenska beseda: Knedl.☺



MIR SE ZAČNE DOMA

Simon Dvornik

14

V decembru je papež Leon XIV. v nagovoru mladim izrazil pomembnost, da kljub burnemu svetovnemu dogajanju ne smemo izgubiti osredotočenosti na dogajanje okoli sebe: *»Vsi si želimo mir za narode, ki so jih ranili konflikti. A zapomnimo si, da se sloga in spoštovanje začneta z našimi vsakodnevnimi odnosi, dejanji in besedami, ki si jih izmenjujemo doma, v župniji, s sošolci in športnimi prijatelji.«*

Besede papeža, da se mir ne začne na diplomatskih konferencah, temveč v vsakdanjih odnosih, zvenijo preprosto. Prav zato so zahtevne. Mir razumemo kot nekaj velikega, oddaljenega, političnega. Govorimo o vojnah, krizah, konfliktih narodov, a pogosto spregledamo, da ista logika nasilja, izključevanja in poniževanja živi tudi v naših domovih, šolah, skupnostih ali celo v župnijah.

V družbi, kjer prevladuje hitra sodba, spletno obračunavanje in razdeljenost na »naše« in »vaše«, postaja spoštovanje šibkosti redkost. Glasnejši zmaga, tišji se umakne. Papež nas izzove z razmišljanjem: Ali to velja tudi za Cerkev? Ali namesto poslušanja pogosto izbiramo utrjevanje lastnih stališč? Namesto dialoga – sumničenje? Namesto skupnega iskanja resnice – notranje fronte? Zato se lahko vprašamo, ali je to razlog, da Cerkev v javnosti izgublja verodostojnost kot oznanjevalka miru. Tudi Karitas ni izvzeta iz tega tveganja. Kot organizacija, ki stoji ob robu družbe, je poklicana h gradnji mostov. A hkrati deluje v prostoru, kjer je solidarnost vse bolj pogojena: komu pomagamo, zakaj, koliko in pod kakšnimi pogoji ... Dobrodelnost lahko hitro postane administracija, pomoč pa selektivna. Če v odnosih znotraj lastnih struktur ni spoštovanja, sodelovanja in posluha, potem tudi najbolj plemeniti projekti izgubijo svojo moč.

Papežev poziv je zato neprijeten, a nujen. Mir ni slogan, ampak praksa. Začne se pri besedah, ki jih izrečemo, ko se ne strinjamo. Pri načinu, kako obravnavamo šibke, drugačne, utrujene. Pri pripravljenosti priznati napake in prevzeti odgovornost. Če tega ne zmoremo v majhnem, tudi v velikem ne bomo prepričljivi.

Mir za ranjene narode je nujen. A verodostojen bo šele takrat, ko bo imel korenine v naših vsakdanjih odnosih. Tam, kjer se sloga ne razglaša, ampak živi.

SAMARIJANOVO SOČUTJE:

LJUBITI S PRENAŠANJEM

BOLEČINE DRUGEGA

papež Leon XIV.

vir: Vatican News

Poslanica svetega očeta za 34. svetovni dan bolnikov

Dragi bratje in sestre!

34. svetovni dan bolnikov bomo slovesno obhajali v Chiclayju v Peruju 11. februarja 2026. Za to priložnost sem hotel ponovno predložiti podobo usmiljenega Samarijana, ki je vedno aktualna in potrebna za odkritje lepote ljubezni in družbene razsežnosti sočutja, za usmeritev pozornosti na reveže in na trpeče, kot so bolniki.

Vsi smo že slišali in brali to ganljivo besedilo sv. Luka (prim. Lk 10,25-37). Učitelju postave, ki ga sprašuje, kdo je bližnji, ki ga mora ljubiti, Jezus odgovori s pripovedovanjem zgodbe: nekega človeka, ki je potoval iz Jeruzalema v Jeriho, so napadli tatovi in ga pustili napol mrtvega; duhovnik in levit sta šla mimo, neki Samarijan pa je imel sočutje do njega, mu obvezal rane, ga odvedel v gostišče in plačal, da bi poskrbeli zanj. Želel sem predlagati ta svetopisemski odlomek s hermenevtičnim ključem okrožnice *Fratelli tutti* mojega ljubljene predhodnika papeža Frančiška, v kateri se sočutje in usmiljenje do potrebnega ne zožita zgolj na individualno prizadevanje, ampak se uresničujeta v odnosu: z bratom v potrebi, s tistimi, ki poskrbijo zanj, z Bogom, ki nam podarja svojo ljubezen.

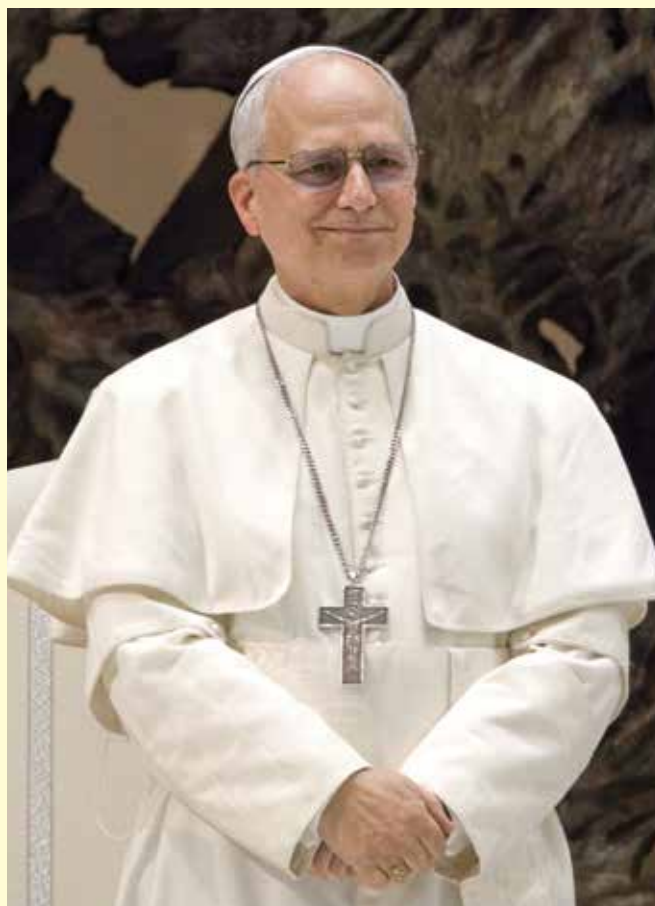
1. Dar srečanja: veselje bližine in navzočnosti

Živimo potopljeni v kulturo naglice, neposrednosti, hitrice, pa tudi odmetavanja in brezbriznosti, ki nam preprečuje, da bi se približali in se na poti ustavili, da bi videli potrebe in trpljenje okoli nas. Prilika pripoveduje, da Samarijan, ko je videl ranjenega, ni »šel mimo«, ampak se ozrl nanj z odprtim in pozornim pogledom, z Jezusovim pogledom, ki ga je pripeljal k človeku in solidarni bližini. Samarijan »pa se je le ustavil, se mu posvetil, ga sam oskrbel, iz lastnega žepa plačal in poskrbel zanj. Predvsem pa mu je dal ... »svoj čas.« [1] Je-

zus ne uči, kdo je bližnji, ampak kako postati bližnji, torej kako naj mi sami postanemo bližnji. [2] S tem v zvezi lahko s sv. Avguštinom rečemo, da **Gospod ni hotel učiti, komu je bil bližnji ta človek, ampak kdo mu je moral postati bližnji. Nihče namreč ni bližnji drugemu, dokler se mu ne približa prostovoljno. Zato je bližnji postal tisti, ki je bil usmiljen.** [3]

Ljubezen ni pasivna, gre naproti drugemu; **biti bližnji ni odvisno od fizične ali socialne bližine, ampak od odločitve, da bomo ljubili.** Zato kristjan postane bližnji tistemu, ki trpi, po zgledu Kristusa, pravega *božjega Samarijana*, ki se je približal ranjenemu človeštvu. Ne gre za preprosta dejanja človekoljubja, ampak za znamenja, v katerih lahko zaznamo, da osebna udeležba pri trpljenju drugega vključuje darovanje sebe, pomeni iti onkraj zadovoljevanja njihovih potreb, da bi zagotovili, da bi bila naša oseba del daru. [4] Ta ljubezen se nujno hrani iz srečanja s Kristusom, ki se je iz ljubezni daroval za nas. Sv. Frančišek je to zelo dobro pojasnil, ko je govoril o svojem srečanju z gobavci in je rekel: »*Gospod sam me je pripeljal mednje,*« [5] ker je po njih odkril sladko veselje ljubezni.

Dar srečanja se rodi iz povezanosti z Jezusom Kristusom, ki ga prepoznavamo kot usmiljenega Samarijana, ki nam je prinesel večno ozdravljenje in ki ga ponavzočimo, ko se sklonimo nad ranjenega brata. Sv. Ambrož je dejal: »*Ker nam nihče ni bližji kot tisti, ki je ozdravil naše rane, ga ljubimo kot*



Gospoda in ga ljubimo tudi kot bližnjega: nobena stvar namreč ni tako blizu, kakor je glava udom. Ljubimo tudi tistega, ki posnema Kristusa: ljubimo tistega, ki trpi zaradi revščine drugega, zaradi enotnosti telesa.« [6] Biti eno v Enem, v bližini, v navzočnosti, v prejeti in podeljeni ljubezni in tako kot sv. Frančišek uživati sladkost srečanja z njim.

Nadaljevanje v naslednji številki

Vir:

[1] Frančišek, *Okrožnica Fratelli tutti* (3. oktobra 2020), 63.

[2] Prav tam, 80–82.

[3] Prim. sv. Avgustin, *Discorsi*, 171, 2; 179 A, 7.

[4] Prim. Benedikt XVI., *Okrožnica Deus Caritas est* (25. decembra 2005), 34; Sv. Janez Pavel II., *Apostolsko pismo Salvifici doloris* (11. februarja 1984), 28.

[5] Sv. Frančišek Asiški, *Oporoka*, 2: *Fonti Francescane*, 110.

[6] Sv. Ambrož, *Trattato sul Vangelo di San Luca*, VII, 84.

Naloga za župnijske Karitas

Na mesečnem srečanju:

- Poiščite ljudi, ki potrebujejo pomoč, so ranjeni, v stiskah.
- Razmislite, kako jim boste postali bližnji.



35 LET POD MATERINIM OBJEMOM

Julija Gornik

16

V decembrskem prazničnem vzdušju je Kulturna dvorana Občine Škofljice gostila dogodek, ki je v svojem jedru nosil globoko hvaležnost in upanje. Materinski dom Zavoda Pelikan – Karitas je obeležil 35 let svojega delovanja pod pomenljivim naslovom »35 let pod Materinim objemom«. Od tistega decembra leta 1990, ko so na Gumnišču prvič odprli vrata za ženske in matere v stiski, se je svet neizmerno spremenil, a potreba po varnem zavetju in topli roki, ki žensko v stiski dvigne s tal, ostaja enako živa, kot je bila takrat.

Strokovno jutro s Tatjano Zidar Gale

Praznovanje se v resnici ni začelo s proslavo, temveč s strokovnim delom. Dopoldanski del je bil namreč namenjen strokovnemu predavanju **Tatjane Zidar Gale**, univerzitetne diplomirane dramaturginje, NLP-trenerke in mednarodno certificirane psihoterapevke integrativne relacijske psihoterapije in učiteljice čuječnosti. Zaposlenim in gostom je predavala o asertivni komunikaciji, čuječnosti, reševanju konfliktov in medsebojnih odnosih. Ta del dogodka je poudaril, da Materinski dom ni le zavetišče, temveč tudi vir strokovnega znanja, kjer se nenehno iščejo novi načini, kako se približati človeku v stiski.

Od revolucije ljubezni do strokovnega dela

Prireditvev se je začela s pozdravom voditeljice Julije in nadaljevala z glasbeno toplino pevke **Tjaše Toman** ter pianistke **Ane Titovšek**, ki sta s svojo interpretacijo pripravili prostor za besede, ki so sledile. Direktor Zavoda Pelikan – Karitas, **Jože Gornik**, je v uvodnem nagovoru orisal pot, ki so jo prehodili od ustanovitve:

»Pred 35 leti sta vizija in pogum Imreta in Lidi je Jerebic pod okriljem Slovenske karitas postavila temelji, ki je v tistem času predstavljal čisto in pre-

prosto revolucijo ljubezni. Takrat so odprli vrata tistim ženskam, ki so ostale brez lastnega zavetja. To ni bila le streha nad glavo; bila je roka, ponujena v najtežjih trenutkih.« Gornik je poudaril, da danes dom ne predstavlja le kriznega reševanja, temveč celostno opolnomočenje: »Naša misija ni le pomoč v krizi, ampak priprava na življenje po njej. Naša dolžnost je, da vsaki materi in njenemu otroku pomagamo najti njihovo lastno, trdno in samostojno pot.«



Spreminjajoči se obrazi stiske

Zgodovino in razvoj programa je podrobneje predstavila **Suzana Gliha Škufca**, vodja Materinskega doma, ki to delo živi z vsem srcem. Spomnila je, da je bil dom ob ustanovitvi obenem krizni center in varna hiša, saj drugih oblik pomoči takrat praktično ni bilo.

»V začetnih letih so med uporabnicami prevladovala nosečnice in porodnice, ki so jih zapustili partnerji, njihovi starši pa nosečnosti niso sprejemali. Danes pa v program sprejemamo največ mater z majhnimi otroki, ki ne zmorejo plačevati visokih najemnin. Za večino najemodajalcev predstavlja 'oviro', če ima ženska otroke,« je kritično izpostavila Gliha Škufca.

Statistika, ki jo je navedla, je impresivna in obenem opominjajoča: do decembra 2025 je skozi program šlo **766 žensk in 664 otrok**, kar skupaj nanese **1.430 usod**, ki so v Materinskem domu našle svojo prehodno postajo proti boljšemu jutri.

Glasovi, ki so pretresli dvorano: zgodbe Tinkare, Anje in športnice

Bistvo praznovanja niso bili le uradni govori, temveč pričevanja, ki so jih v imenu anonimnih uporabnic prebrale sodelavke doma. Ti zapisi so dvorani prikazali uvid v to, kaj pomeni biti »pod Materinim objemom«.

Prva zgodba, ki jo je prebrala **Nataša Janžič**, je predstavila mlado Tinkaro, ki je v dom prišla kot mladoletna nosečnica, polna strahov in ran iz primarne družine. Njen zapis o odločanju, da otroka preda v posvojitev, je bil eden najganjlivejših trenutkov:



»Bila sem utrujena, razpeta med ljubeznijo do nje in med starim znanim življenjem najstnice ... Danes vem, da sem se prav odločila. Prvič v življenju se počutim ljubljeno in sprejeto.« Druga zgodba, ki jo je interpretirala **Jana Česen**, je opisala pot Anje, ki je bežala pred alkoholom in nasiljem, a se na poti samostojnosti srečala z izkoriščanjem šefa, ki je zahteval spolne usluge v zameno za streho nad glavo. Namestitev v domu ji je omogočila, da je končno ustavila ta uničujoč krog.

Tretjo zgodbo o nekdanji vrhunski športnici je prebrala **Martina Lenarčič**. Pripovedovala je o padcu v odvisnost po koncu kariere in hospitalizaciji na psihiatriji, kjer je izvedela za nosečnost.

»Počutila sem se nesposobno, da ne znam poskrbeti zase, kaj šele za nerojenega otroka. V Materinskem domu sem bivala 11 mesecev ... Postavila sem si cilj, da želim 100% okrevati. Ob pomoči doma mi je uspelo.«

Priznanje tistim, ki so tlakovali pot

Slovesnost je bila tudi priložnost za zahvalo tistim, ki so program podpirali od samega začetka. Poseben pozdrav je bil namenjen **Imretu in Lidiji Jerebic**, pobudnikoma programa, ki ju je voditeljica opisala kot »srce, dušo in motor« Materinskega doma. Imre Jerebic je v svojem nagovoru obudil spomine na čase, ko je bila ideja o takšnem domu v Sloveniji še v povojih, in izrazil veselje nad strokovnim nivojem, ki ga ekipa ohranja danes.

Med gosti so bili tudi župan Občine Škofljica **Primož Cimerman**, generalna sekretarka Socialne zbornice Slovenije **Suzi Kvas** ter generalni tajnik Slovenske karitas **Peter Tomažič**, ki je poudaril vlogo Karitas kot neomajne opore ljudem v najhujših stiskah.

Vizija upanja

Ob koncu prireditve se je voditeljica zahvalila vsem, ki omogočajo delovanje doma – od Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacije FIHO, Občine Škofljica, Mestne občine Ljubljana, Slovenske karitas do številnih posameznikov in donatorjev.

Zaključna misel je bila posvečena **sv. Elizabeti Ogrski**, dobrotnici in zavetnici Karitas, katere zgled ljubezni do trpečih ostaja aktualen tudi v 21. stoletju. Kot je bilo slišati v dvorani, besedam v današnjem svetu vedno manj verjamemo, zato so dejanja, kot jih izvaja Materinski dom na Škofljici, tista, ki zares štejejo.

Slovesnost se je zaključila s pesmijo in druženjem ob pogostitvi, kjer so se tkale nove vezi in obujali spomini na življenjske zgodbe, ki so v zadnjih 35 letih ravno pod tem objemom iskale svojo novo pot.

celje

NE JAZ NJIH,
ONI MENE NAVDIHUJEJO

Boža Herek

Tako o osebah s posebnimi potrebami razlaga sestra Cirila Koršič, ki je prepričana, da so to tudi ljudje s posebnimi darovi, ponižni, preprosti, iskreni, zato jih Bog nagovarja še veliko globlje kot ostale. To jo tudi vodi pri njenem delu – pri duhovni oskrbi oseb s posebnimi potrebami, ki deluje v okviru Škofijske karitas Celje od novembra 2024.



Sestra Cirila je redovnica, frančiškanka Marijina misijonarka, in deluje v skupnosti na Bregu, pri sveti Ceciliji v Celju. Združuje delo specialne pedagoginje in redovnice. O otrocih s posebnimi potrebami priporoča s posebnim žarom: »Ti otroci meni ozna-
evangelij, ne jaz njim.« Svoji izobrazbi specialne pedagoginje je dodala katehetsko šolo in si želela, da bi obe področji lahko združila. Do tega je prišla po dolgih letih.

Ko je postala redovnica, je najprej delovala v Bosni kot učiteljica za otroke s posebnimi potrebami. V Sloveniji je delovala v laični službi kot specialna pedagoginja v zavodih in šolah za otroke s posebnimi potrebami (OŠ Antona Janše v Radovljici, Center za usposabljanje Janeza Levca v Ljubljani, CUDV Matevža Langusa v Radovljici). Že takrat je pripravljala otroke na zakramente, saj so starši hitro odkrili, da ima tudi te darove. Da bi to področje čim bolj spoznala, se je o katehezi za otroke s posebnimi potrebami šla podučiti v Švico. Tam so jo spodbujali, naj približa verouk v zavodih za otroke s posebnimi potrebami tudi Sloveniji. V nekaterih zavodih to že dobro poteka (Cirius Vipava, Kamnik,

Črna na Koroškem), v številnih zavodih, kjer so ti otroci, pa njihovi starši niti ne vedo, da je kaj takega mogoče. Tudi otroci s posebnimi potrebami lahko prejmejo zakramente, če si to želijo, in se družijo.

Ob prihodu v Celje je bil Gašper pravi, s katerim je začela s pripravami na obhajilo, sledili so še trije otroci, ki zdaj tvorijo skupino, ki se redno srečuje na Bregu. Pripravlja namreč redna posamična ali skupinska srečanja s specialnopedagoškim pristopom, kjer razvijajo duhovne razsežnosti otrok s pripravo na zakramente.

V okviru gibanja Vera in luč se odrasli in otroci – tem rečejo lučke – spoznavajo med seboj in si deli-



jo veselo oznanilo srečujejo na mesečnih srečanjih v šestih župnijah v naši škofiji.

Družine oseb s posebnimi potrebami s. Cirila obiskuje tudi na domu, v njihovem domačem okolju, ter jim pomaga odkrivati njihove darove. Pomoč je namenjena tudi staršem, sorojencem in drugim družinskim članom.

Pomemben del njenega delovanja pa so tudi obiski v ustanovah: v Domu Nine Pokorn v Grmovju pri Žalcu in Centru za varstvo in delo Golovec, v matični enoti na Golovcu, na Ljubečni, kjer je bivalna enota, ter v delavnicah na Ostrožnem.

Srečanje s sestro Cirilo je posebno. »Deset, največ petnajst minut časa vam bom vzela,« sem rekla, ko me je povabila v dnevno sobo sester na Bregu. »A, a samo toliko?« me je začudeno pogledala. »To se samo tako reče, bova videli,« sem dodala. No, snemalnik je pokazal štirikrat toliko, razkazala mi je še druge prostore in pogovor se kar ni končal.

In dan je postal čisto drugačen, kot bi bil sicer ...

koper

POD NJENIM VARSTVOM

Mira Bažec

V hladnem januarskem jutru se zbiramo pred romarsko cerkvijo Marijinega prikazovanja v Strunjenu. To najbolj priljubljeno romarsko središče v slovenski Istri nas v objemu oljčnih nasadov, vinogradov in morja obdara z razgledom, ki jemlje dih. Skoraj škoda bi se bilo očem posloviti od vse te lepote, če se našemu pogledu tudi po vstopu v notranjost svetišča ne bi ponujalo toliko čudovitih prizorov, ki na desetih velikih platnih prikazujejo Marijino življenje.



Prav pod njenim varstvom, pod varstvom Device Marije, smo bili sodelavci Karitas tokrat deležni letne duhovne obnove. Pri sveti maši smo se priporočili Bogu in Mariji za pomoč in podporo pri našem karitativnem delu, nato pa smo nadaljevali z duhovno obnovo, ki jo je vodil g. Zoran Zornik, predsednik Škofijske karitas Koper.

O svojem poslanstvu smo razmišljali ob treh osebah: Mariji, Janezu Krstniku in Jožefu.

Marijin lik smo globoko začutili iz vsega, kar je bilo povedano, pa tudi iz podob, ki so nas obdajale. Prevzel nas je zgled Brezmadežne, ki je v trajnem

adventu – v pričakovanju. Pripravljena je na sodelovanje z Božjim načrtom. Je oseba z lastnim poslanstvom. Uči nas, da moramo svoje poslanstvo tudi mi odkriti in izpolnjevati.

Lik Janeza Krstnika predstavlja podobo Boga. Deluje v puščavi, samoti, živi asketsko življenje, moli. Je ponižen, globok, velik. Je zagovornik resnice. Je glas, ki vsem kliče: »Spreobrnite se, pripravite pot Gospodu.« Je človek poslanstva. Kaj pa mi? Komu pripadamo? Se znamo vsaj v svojem srcu umakniti pred hrupom sveta?

Lik sv. Jožefa predstavlja temeljni kamen, tiho služenje. Njegovo življenje govori glasneje kot besede. V tišini sprejema odgovornost, ustvarja prostor za Boga. Njegovo poslanstvo je varovanje Marije in Jezusa. Živi vero, ki ni čustvo, ampak odločitev. Odločitev je zavestno delovanje volje. Vera je odločitev, ki zahteva zrelost.

Duhovno obnovo smo zaključili zgodaj popoldne s prijetnim klepetom. Sonce je medtem ogrelo okoličico, ki je zdaj kar vabila na sprehod. Prav tako so bila ogreta tudi naša srca.

SREČANJE PRISRČNIH LJUDI

Sonja Scozzai

Srečanje voditeljev in prejemnikov priznanj Goriške območne Karitas

V naši župnijski cerkvi v Kromberku je 10. januarja 2026 potekalo srečanje voditeljev in prejemnikov priznanj Goriške območne karitas.

19





Voditeljica naše župnijske karitas Mirjam Komjanc je v uvodu vse prisotne prijazno nagovorila in jim izrazila dobrodošlico. Sveto mašo je daroval naš cenjeni župnik Cvetko Valič, ki je tudi predsednik Goriške območne karitas. Pri sveti maši smo z branjem berila in prošenj sodelovale tudi članice Župnijske karitas. Sveto mašo so še polepšale lepo zapete pesmi pevskega zbora in številčna prisotnost povabljenih.

Po sveti maši smo prisluhnili zgodovinarju Vojku Pavlinu, ki nam je zanimivo predstavil zgodovino kromberške župnije od časov, ko je spadala še pod solkansko župnijo, pa do današnjih dni. Podrobno je opisal dogodke, ki so zaznamovali zgodovino naše cerkve Marije Tolažnice.

Sledila je podelitev priznanj. Ravnatelj Škofijske karitas Koper Jurij Vončina in voditeljica Goriške območne karitas Renata Vončina sta izročila priznanja številnim prostovoljkam in prostovoljcem za dolgoletno sodelovanje v Goriški karitas.

Po končanem programu so bili vsi lepo povabljeni na *zakusko* v prostore našega župnišča. Okrepčali so se in se še nekaj časa zadržali v prijetnem klepetu.

Bilo je srečanje pristrčnih ljudi, ki v srcu dobro mislijo in s svojo dobroto pomagajo, osrečujejo in prisluhnejo bližnjemu v stiski. Velik HVALA vsem! Naj se plemenita dejanja nadaljujejo ...

PO DOMAČE, A MALO DRUGAČE

Darinka Dekleva

V okviru spremljevalnega ukrepa 3, ki vključuje povezovalne aktivnosti, delavnice in psihosocialno svetovanje za upravičene prejemnike materialne pomoči iz Evropskega sklada za pomoč najbolj ogroženim, smo se na Dekanijski karitas Ilirska Bistrica odločili za izvedbo kuharske delavnice, ki smo jo naslovili »Zdravo, okusno in dostopno – za vse generacije«. Delavnico je vodil Rihard Baša, širokemu krogu poznani kuhar, ki nam je poleg osnovnih receptov nesebično razkril še vrsto uporabnih, a manj znanih kuharskih skrivnosti, kakršnih drugje ne bomo izvedeli. Po novem bomo znali speči kruh, pripraviti špeclje in gratinirati cvetačo – saj veste, »po domače, a malo drugače«.

Načrtujemo še štiri kuharske delavnice in upamo, da se srečamo v čim večjem številu.



**Evropska pomoč
najbolj ogroženim**

maribor

HVALEŽNI ZA VSE OBDARITVE V ŽIVLJENJU

Sibila Nidorfer

Tradicionalna srečanja v Ljudski kuhinji Betlehem

Božični čas nam vsako leto prinese novo upanje, spomin, da se Jezus znova rodi za nas. Nekaj tega vzdušja že tradicionalno prinesemo na Nadškofijsko karitas Maribor, tudi v Ljudsko kuhinjo Betlehem, kjer vsak dan pomagamo s toplim obrokom več kot 60 ljudem v stiski.

V praznično okrašeno kuhinjo, za kar gre vedno znova zahvala prostovoljkam, so mariborski skavti prinesli lučko miru iz Betlehema. V letošnji poslanici so nas nagovorili na temo »Kaj ti v resnici želim za Božič?« Katere so tiste besede, ki nas opogumijo, ogrejejo in dajo spodbudo za naprej?

Med gosti sta bila tudi mariborski nadškof Alojzij Cvikel in župan Mestne občine Maribor Saša Arsenovič, ki sta s svojim obiskom prinesla še dodatno praznično vzdušje. Oblekla sta si predpasnike, zavihala rokave in se pridružila prostovoljcem pri razdeljevanju kosil. S pristnim veseljem in prijaznimi besedami sta vsakemu izmed

prejemnikov vlila občutek, da v svoji stiski ni sam. Tako je nadškof metropolit Alojzij vsem položil na srce, da je Božič praznik srca, saj je Bog, ki je ljubezen, poslal med nas svojega Sina, odrešenika. Zato je Božič dan veselja in hvaležnosti. Dete, položeno v jasli, nam vrača upanje in prinaša mir. Božičnemu voščilu se je pridružil tudi župan Saša in vsem zaželel obilo zdravja v novem letu ter zagotovil skrb in podporo še naprej.

Na tretji sveti večer so še nas obiskali sveti trije kralji. Dijaki iz dijaškega doma Antona Martina Slomška so na praznik svetih treh kraljev, prišli z veselo novico, pesmijo in blagoslovom Jezusa, ki prinaša na Zemljo Božji mir.

Hvaležni za vse obdaritve v življenju, za vsako človeško življenje in za vse, kar lahko storimo drug za drugega, vstopamo v novo leto z Božjim blagoslovom.



ZBRANA HRANA POMEMBNO PRISPEVALA K BOLJ DOSTOJNEJŠEMU PRAZNOVANJU

Florjan Ungar

V okviru projekta Prevezanje donirane hrane smo pri YoungCaritas Maribor tudi v prazničnem času zbirali presežke hrane v 30 trgovskih centrih v Mariboru in okolici, kjer sicer redno prevzemamo donirano hrano.

Posebno praznično zbiranje je potekalo v zadnjih tednih leta, med drugim na božični večer, 24. decembra, in na silvestrovo, 31. decembra. V vsaki akciji je sodelovalo po 10 prostovoljcev, ki so s petimi kombiji v treh urah prevzeli in prepeljali zbrano hrano.

Ob prevzemih so nas zaposleni v trgovinah vedno sprejeli prijazno in z veliko mero sodelovanja. Enako lepo vzdušje je vladalo tudi ob razkladanju na Karitas, kjer je





bilo v teh dneh čutiti posebno praznično povezanost. Po prevzemu je sledilo skrbno sortiranje zbranih živil, na praznično jutro pa razdeljevanje pomoči tistim, ki jo najbolj potrebujejo.

Zbrane količine hrane so pomembno prispevale k lažjemu in dostojnejšemu praznovanju za družine in posameznike. Hkrati predstavljajo dragocen prispevek prostovoljcev YoungCaritas Maribor h krepitvi solidarnosti in odgovornega ravnanja s presežki hrane.

IZOBRAŽEVANJE PROSTOVOLJCEV – TEMELJ KAKOVOSTNE POMOČI V KARITAS

Darko Bračun

Prostovoljstvo je srce delovanja Nadškofijske karitas Maribor. Da bi bila pomoč ljudem v stiski resnično strokovna, varna in spoštljiva, smo v četrtek, 8. 1. 2026 organizirali izobraževanje, ki se je dotikalo poslanstva, etičnih načel in vrednot Karitas ter konkretnega dela organizacije.

Izobraževanje je bilo zastavljeno tako, da prostovoljcem pomaga razumeti, da Karitas ni zgolj humanitarna organizacija, temveč način delovanja, ki v središče postavlja človeka in njegovo dostojanstvo. Poudarek je na pomoči, ki ne ustvarja odvisnosti, ampak spodbuja samostojnost in opolnomočenje posameznika. Prostovoljci so pri tem pomembni nosilci karitativnega

poslanstva, saj s svojim odnosom in ravnanjem predstavljajo obraz Karitas.

Zato je bila posebna pozornost namenjena etičnim načelom, ki so temelj vsakega prostovoljskega dela v Karitas. Spoštovanje zasebnosti, sprejemanje različnosti, zavračanje nasilja ter odgovorno ravnanje z zapnimi podatki so vrednote, brez katerih kakovostna pomoč ni mogoča. Prostovoljstvo v Karitas je razumljeno kot tiho služenje, ki zahteva zrelost, odgovornost in zanesljivost, hkrati pa tudi skrb za lastno osebno, strokovno in duhovno rast.

Udeleženci izobraževanja so se seznanili z raznolikimi programi Nadškofijske karitas Maribor – od svetovalne in materialne pomoči, ljudske kuhinje in razdeljevanja donirane hrane do programov za otroke, družine, starejše, brezdomne ter mladih, povezanih v okviru YoungCaritas. Posebej je predstavljen tudi pristop »pomoči za samopomoč«, kjer prostovoljci spremljajo uporabnike na poti k večji samostojnosti in aktivni vlogi v družbi.

Pomemben del izobraževanja je bil namenjen varnosti pri delu in higienskim standardom. Prostovoljci so se seznanili z osnovnimi pravili varnega ravnanja, uporabe zaščitne opreme ter odgovornega dela s hrano, saj je skrb za zdravje in varnost tako prostovoljcev kot uporabnikov skupna odgovornost.

Izobraževanje se je zaključilo s spodbudo, da ima vsak prostovoljec Karitas – ne glede na obseg svojega prispevka – pomembno vlogo pri soustvarjanju mreže solidarnosti. Prav majhna, a iskrena dejanja so tista, ki ljudem v stiski vračajo upanje in občutek, da niso sami.



ново mesto

PROSTOVOLJSTVO – SRČIKA DELOVANJA KARITAS

Simon Dvornik

Srečanje tajnikov župnijskih Karitas v škofiji Novo mesto

Na Škofijski karitas Novo mesto smo tudi letos, že drugo leto zapored, v začetku leta na treh lokacijah pripravili srečanje s tajniki župnijskih Karitas. Namen srečanja je bil večplasten: nuditi konkretno pomoč pri pisanju letnih poročil, omogočiti medsebojno druženje ter okrepiti vezi med prostovoljci in zaposlenimi. Poseben poudarek smo namenili tudi podelitvi dobrih praks, ki v lokalnih okoljih dokazujejo, kako raznolika in živa je mreža Karitas.

Prostovoljsko delo ostaja srčika delovanja Karitas. Prav prostovoljci so tisti, ki s svojo predanostjo, bližino in vztrajnostjo dosegajo tudi najbolj oddaljene in pogosto spregledane posameznike. Da bi to delo lahko potekalo pregledno, odgovorno in v skladu s pričakovanji širše družbe, pa je nujen tudi administrativni del. Čeprav je ta pogosto dojet kot suhoparen in zahteven, ima v organiziranem karitativnem delovanju svoje nepogrešljivo mesto.

Srečanje je pokazalo, da skupna obravnava poročil, izmenjava izkušenj in osebni stik pomembno olajšajo pripravo letnih pregledov ter zmanjšujejo občutek obremenjenosti. Na Škofijski karitas Novo mesto si zato želimo, da bi se tovrstnih srečanj v prihodnje udeleževalo še več prostovoljcev, saj prinašajo konkretno podporo, večjo povezanost in večjo gotovost pri opravljanju odgovornega poslanstva Karitas.



SLOVENSKA KARITAS VABI K POMOČI SLOVENCEM IN DRUGIM REVNIM V VENEZUELI

Jana Lampe

Venezuelo že nekaj let pesti huda ekonomsko-politična kriza, ki se z dogodki v tem letu nadaljuje. Zaradi večletne visoke inflacije so plače in pokojnine zelo nizke, po nekaj dolarjev na mesec, cene osnovnih potrebščin pa podobne kot v Sloveniji. Primanjkuje hrane, vode, goriva, elektrike, možnosti zdravljenja in izobraževanja. Zaradi krize je 8 milijonov Venezuelcev že zapustilo svoj dom. **Trenutno pa jih 9,6 milijona potrebuje nujno humanitarno pomoč v Venezueli.** Ob tem najbolj trpijo otroci in starejši. Med njimi so tudi skupnosti Slovencev, ki že več generacij živijo v Venezueli.

»Situacija v Venezueli se nič ne izboljšuje. Posebno problematično je zdravljenje, ki je postalo zelo drago, saj je treba vsa zdravila plačati. Če moraš na operacijo, moraš vse prnesti s seboj, od razkužil naprej. Če ni pomoči od zunaj, je težko preživeti. Neizmerno smo hvaležni vsem, ki nam preko Karitas pomagata tukaj v Venezueli že vrsto let,« so besede ene od Slovenk, ki živi v Venezueli.



Na Slovenski karitas že osmo leto pomagamo okoli 40 ranljivim družinam slovenskih korenin v Venezueli, med katerimi so predvsem starejši in bolni, ki tam živijo v velikem pomanjkanju. Pomagamo jim s hrano, zdravili, predvsem pa s finančno pomočjo za preživetje. Vsaka družina glede na število članov prejme večinoma med 200 in 500 dolarjev za preživetje za tri mesece. Pomoč je zbrana s pomočjo darov posameznih darovalcev in podjetij v Sloveniji ter Urada vlade za Slovence v zamejstvu in po svetu. Več let je Slovenska karitas prispevala tudi za nakup hrane za tople obroke za pomoč več sto družinam s podhranjenimi venezuelskimi otroki.

Ob podpori Urada vlade za Slovence v zamejstvu in po svetu Slovenska karitas od leta 2020 izvaja tudi pomoč pri celoviti integraciji oseb s priznanim statusom repatriirane osebe iz Venezuele, ki jih je v petih letih oskrbela 171. Namen programa je zagotoviti sprejem, namestitev in osnovne pogoje za bivanje repatriiranih oseb in gospodinjev ter v nadaljevanju s celostno pomočjo in spremljanjem prispevati k socialni vključenosti repatriiranih oseb.

V tem času, ko se kriza v Venezueli pogloblja, na Slovenski karitas še posebej vabimo k solidarnosti s Slovenci in drugim revnimi v Venezueli in vas prosimo za velikodušnost in pomoč.

Darove za pomoč ranljivim v Venezueli lahko nakažete na:

Slovenska karitas,

Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

TRR: SI56 0214 0001 5556 761

namen: Otroci Venezuela,

sklic: 00 855

(za pomoč venezuelskim otrokom in družinam)

namen: Pomoč Venezueli,

sklic: 00 850

(za pomoč Slovencem)

Pomagati je možno tudi z SMS-sporočilom s ključno besedo CLOVEK5 ali CLOVEK10 na 1919, s čimer prispevate 5 oz. 10 EUR za pomoč.

Srčna hvala za vsak dar!

POMOČ TRPEČIM V UKRAJINI OB HUDI ZIMI

Jana Lampe

Humanitarne razmere v Ukrajini so to zimo najtežje od začetka vojne, mednarodne pomoči pa je vse manj. Ljudje že štiri leta živijo v nenehnih napadih, pogosto brez ogrevanja, elektrike, vode in osnovnih življenjskih potrebščin. Pri temperaturah pod -15°C je pomoč nujna. Zaradi vojne je dom v Ukrajini zapustilo 9 milijonov ljudi, 13 milijonov pa jih to zimo nujno potrebuje humanitarno pomoč.

Mira Milavec, sodelavka Caritas Spes Ukrajine, v sodelovanju s katero pomaga Slovenska karitas od začetka vojne, je o trenutnih razmerah v Ukrajini dejala: »Razmere v Ukrajini so to zimo izjemno težke. Lahko rečem, da gre za eno najtežjih zim z vidika humanitarnih razmer od začetka vojne. Vstopamo že v peto leto nenehnih napadov, pomanjkanja elektrike in ogrevanja ter v zadnjih mesecih tudi ene največjih evakuacijskih akcij iz regij, kot so Zaporozje, Dnipropetrovsk, Doneck in Harkov. Ne gre več samo za vzhodne dele Ukrajine, temveč tudi za velika mesta, kot je Kijev. Razmere se iz tedna v teden slabšajo, saj so napadi vse pogostejši, uničenje pa večje. Tudi potrebe so temu primerne. Ljudje, ki so bili evakuirani, so ostali brez vsega, kar



Žitomir



Zaričani

pomeni, da nujno potrebujejo osnovna sredstva za preživetje. Zaradi zelo visoke inflacije so potrebe po zdravilih, zlasti med starejšimi, izjemno velike. Prisotna je tudi velika utrujenost zaradi celotne situacije, zato sta zelo pomembni psihosocialna podpora ter pomoč pri preživetju v tej zimi.»

Dosedanja skupna pomoč Slovenske karitas Ukrajini je znašala več kot 6 milijonov evrov. Sredstva so prispevali številni posamezniki, več kot 250 podjetij ter Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS s sofinanciranjem projektov preko humanitarnega strateškega partnerstva. Slovenska karitas v Ukrajini pomaga v sodelovanju s Caritas Spes Ukrajina z denarno pomočjo gospodinjstvom, pri obnovi domov in infrastrukture ter z rehabilitacijo in psihosocialno podporo najranljivejšim, kot so invalidne, starejše, bolne osebe in otroci, predvsem na vzhodu države. Od začetka vojne je Slovenska karitas iz Slovenije v Ukrajino poslala tudi 42 humanitarnih pošilk materialne pomoči. Hvala vsem Slovencem za solidarnost in sočutje.

Slovenska karitas je samo ob sofinanciranju projektov s strani Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS preko humanitarnega strateškega partnerstva v Ukrajini **pomagala več kot 1.830 družinam s 5.217 člani preko projektov v skupni vrednosti 1,1 milijona evrov.** Zunanje ministrstvo je prispevalo 822.000 evrov, Karitas 70.740 evrov ter podjetja več kot 30.000 evrov z materialnimi donacijami. V sodelovanju s Caritas Spes Ukrajine smo s temi sredstvi **obnovili 103 bivanjske hiše**, ki so bile poškodovane v napadih, v vaseh v okrožjih Izjum, Chuhuiv in Harkiv. **Obnovljena je bil tudi šola v Savinju**, kjer se sedaj lahko izobražuje 601 šolarjev iz 14 vasi. Zagotovili smo **generator za oskrbo z električno energijo v bolnišnici** v kraju Šostka. **617 ranljivim gospodinjstvom** v regijah Sumi, Zaporozje in Dnipropetrovsk pa smo zagotovili sredstva za **nakup drv za zimski čas. 11.000 toplih obrokov so prejele notranje razseljene osebe** v sklopu Karitasove ljudske kuhinje v mestu Žitomir, za kar smo zagotovili tudi nakup **generatorja** ter



Socialna kuhinja Caritas-Spes Ukrajine



Socialna kuhinja



Paketi s hrano Harkov



Prispela pomoč Slovenske karitas v Harkov



Psihosocialna pomoč Caritas-Spes Ukrajina



Posamezni projekti so sofinancirani s strani Ministrstva za zunanje in evropske zadeve. Mnenja, izražena v članku, ne predstavljajo uradnih stališč Vlade republike Slovenije in MZEU.

kombija za razvoz toplih obrokov za starejše, ki živijo v regiji Žitomir. V centru za rehabilitacijo invalidnih otrok v Zaričanih smo podprli nakup **opreme za 8 dodatnih sob ter 60 otrokom s posebnimi potrebami in njihovim staršem omogočili rehabilitacijo** v tem centru in s tem izboljšali njihovo fizično in psihično počutje. Na Slovenski karitas smo izvedli tudi **dve letovanji za 100 otrok iz vzhodne Ukrajine v Sloveniji** ter delno podprli letovanje **za 44 otrok iz Buče** v sodelovanju z Občino Kočevje. Omogočili smo **nakup zimskih škornjev za 200 otrok in za 300 otrok** iz Harkivske regije šolske potrebščine. V sodelovanju z Ukrajinskim veleposlaništvom v Sloveniji je z materialno pomočjo prispevala k trem pošiljkam v Ukrajino.

»Zahvaljujemo se vsem Slovencem, ki pomagajo preko Slovenske karitas, in Ministrstvu za zunanje in evropske zadeve. Vaša pomoč pomeni za Ukrajince veliko – daje jim občutek, da niso pozabljeni in da slovenski narod ostaja solidaren ter jih ne pušča samih,« je dejala **Mira Milavec. Liudmyla**, ena izmed prejemnic pomoči Karitas, pa je dejala: »Noseča sem s hčerjo pobegnila iz Izjuma, mož je odšel v vojsko. Po rojstvu dvojčkov sem pomoč našla v centru Caritas Spes, za kar sem zelo hvaležna.«

Prosimo vas, da ostanemo še naprej blizu in v oporo ljudem v Ukrajini, ki so se znašli v tej hudi stiski. Darove lahko prispevate na:

Slovenska karitas,

Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

TRR: SI56 0214 0001 5556 761

namen: Pomoč Ukrajini

sklic: SI00 870

Prispevek v višini 5 EUR ali 10 EUR je mogoče posredovati z SMS-sporočilom UKRAJINA5 in UKRAJINA10 na 1919.

Srčna HVALA za vsak dar in sočutje.

NAGRADNA KRIŽANKA

februar Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.2.2026 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si

S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in kraja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

27

		SLO. EVROP. POSLANKA IRENA	KRATICA ZA OBRAZEC	ŽIGA URNAV	AVTOMOBIL (MNOŽ.)	GESLO	ŠPANSKI POZDRAV	PREMAZ, ZAŠČITA		SLOV. VOJAŠKA INDUSTRI.	SAMCI RACE	VHOD, VSTOPNA TOČKA V HIŠO
	SLO. ALPINIST, REŠEVALEC (1893-1975)								ROČNO KMEČKO ORODJE			
	OBUTEV, ČEVELJ ZADREGA								SPOJ DVEH KOVIN IGRALNA KONZOLA			
SPECIAL VEHICLE RATING				TOVARNA TKANJA IME IN ...								
ROBERT ERJAVEC			SLO. IGRAL. ZEMLIJČ MADŽAR. VOJSKOVO.				IVAN ILIČ OSEBA KI POPRAVLJA URE			ANA GRM NEK. PRED. FORDA (IZ ČRK CCCAAQI)		
OBER					POSODA ZA JUHO BOJAN ŠROT							
2. NAJVEČJE MESTO V SLOVENIJI							JAP. PAGAR (RIBA) GLA. VLOG. FILM. MATRICA					
	ZIMSKA PADAVINA	MLADA PERIAD SNOV KI TESNI									RAHEL VETER	POSVOJITEV
NEKD. NIZOZEMSKI NOGOM. JAAP					KAT. KARIZ. GIBANJE SLO. TENOR. JANEZ							
LENOBA, BREZDELJE							ODCEDEK, ODLIV ANON. ALKO.					
REG. OZNAKA ZA SALVADOR			GLOBOKA NEZAVEST ZDRUŽENE DRŽAVE					OSEM V LAT. PRIP. ZA PROCES OGLENITVE				
VRSTA ANTILOPE				PRITISK TELEVIZIJA SLOVENIJE					ADDRESS RESOL. PROTOCOL NAMIZNO POKRIVALO			
	REGIJA OB JADR. MOR. MEROPOL. POLICIJA						OLGA PETROVA			AMER. GROZLJIVKA (1990) ANA ORTIZ		
MATEJ LAHOVNIK			IGRALEC VALIČ				FRAČI PODOBNA NAPRAVA					

Geslo januarske nagradne križanke: **BITI ČLOVEK**
 Nagrajenci: 1. nagrada: **Vili Krpič, Murska Sobota**
 2. nagrada: **Vera Zupan, Tržič**
 3. nagrada: **Damjana Brecej, Ajdovščina**

Nagrade: 1. nagrada: **skodelica za kavo**
 2. nagrada: **knjiga**
 3. nagrada: **copati**



Mladi voditelji Biserov so začeli z načrtovanjem in pripravi za poletje. Iz Rakitne so nam sporočili, da Biseri2026 bodo.



Januarja je zelo dišalo v Ilirski Bistrici, kjer so v okviru spremljevalnih ukrepov pripravili kuharsko delavnico. Kuhar Rihard Baša je udeleženkam nesebično razkril vrsto uporabnih, a manj znanih kuharskih skrivnosti. Če koga mika spoznati kuharske novosti, sporočajo, da bo še prilika.



V mesecu januarju in februarju potekajo tečaji nege na domu po različnih lokacijah po Sloveniji, ki so namenjeni vsem, ki že skrbijo za koga od svojih bližnjih ali pa želijo pridobiti znanje. Na fotografiji skupina iz Nove Gorice.



Na šiviljskem tečaju v okviru projekta 'Zgodbe oblek' so se mladi učili šivanja in popravila oblačil. Sredi januarja je potekala tudi 'Izmenjevalnica' s katero mladi sledijo k trajnostni uporabi oblačil in zmanjševanju negativnih posledic na okolje.



Večja Slovenska kariteta
Karitas
- ljubeča skrb Cerkev za ljudi v stiski.
Glas revnih v družbi.
V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528
9 771581 552004

QR koda za dostop do
Žarka dobre na internetni
strani preko sodobnih
spletnih bralnikov.

