

žarek dobrote

3/XXIV
marec
2026



Karitas

glasilo slovenske karitas



TEMA MESECA

3 ••• Ostati zvest

4 ••• Akcija »Ne pozabimo« vabi k solidarnosti z revnimi v jugovzhodni Evropi

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

5 ••• Žarek svetlobe za praznične dni

STISKE SODOBNE DRUŽBE

7 ••• Kaj je osamljenost?

TO MORAMO VEDETI

9 ••• Ko se borimo za nekaj, ne proti nečemu, smo močnejši

10 ••• Breme naj nihče ne nosi sam

NA OBISKU

12 ••• Stopiti naproti človeku

KARITAS MLADIH

13 ••• Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti

14 ••• Dar miru

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

17 ••• Preventivna akcija 40 dni brez alkohola

19 ••• Korak k človeku: ko preventiva pred alkoholom raste iz odnosov

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

KOPER

21 ••• »Zdravo, okusno in dostopno – za vse generacije«

21 ••• Usposabljanje za nego bolnika na domu

23 ••• Praznovanje svetovnega dneva bolnikov v Ilirski Bistrici

23 ••• Umetnost odpira vrata do srca in prinaša upanje

MARIBOR

25 ••• Karitas – opora človeku v zapletenem sistemu dolgotrajne oskrbe

NOVO MESTO

26 ••• Ustanovitev Župnijske karitas Kostanjevica na Krki

27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Zdenka Šfiligoj •

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 • Poština 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,
Slomškova dvorana, Maribor, ob 9.30 sveta
maša v stolnici

14.3. Škofijska karitas Murska Sobota,
Zavod Marianum, Veržej, ob 9. uri sveta
maša v župnijski cerkvi

20.3. Škofijska karitas Celje, Dom. sv. Jožef Celje,
ob 16.30 križev pot v cerkvi,
nadaljevanje v Kardinalovi dvorani

21.3. Škofijska karitas Novo mesto,
sveta maša ob 9. uri,
nadaljevanje v Baragovem zavodu

21.3. Škofijska karitas Koper,
sveta maša ob 9. uri v cerkvi sv. Štefana v
Vipavi, nadaljevanje ob 10. uri na Škofijski
gimnaziji Vipava.

21.3. Škofijska karitas Ljubljana,
ob 9. uri sveta maša v ljubljanski stolnici,
nadaljevanje v dvorani Teološke fakultete



Foto: Nika Kržišnik

»Mir je predvsem dar, kajti prejmemo ga od tistih, ki so bili pred nami: je dobrina, za katero se je treba zahvaljevati. Mir je zaveza, ki nas zavezuje k skupnemu prizadevanju: treba ga je spoštovati, ko obstaja, in ga uresničevati, ko manjka. Mir je obljuba, saj podpira naše upanje na boljši svet, in zato si zanj morajo prizadevati vsi ljudje dobre volje.«

papež Leon XIV.

vir: Vatican News

Ne pozabimo...

NE POZABIMO
NA TRPEČE
V DRŽAVAH
JUGOVZHODNE
EVROPE!

POST JE PRILOŽNOST
ZA SOLIDARNOST



3

Helena Zevnik Rozman

Foto: Arhiv organizacija Caritas v JV Evropi

Pred nami je še eden od tradicionalnih postnih izzivov, in sicer akcija »Ne pozabimo«, s katero že 19. leto vabimo k solidarnosti z revnimi v jugovzhodni Evropi. S to akcijo in pomočjo ljudem na zahodnem Balkanu smo povezani od začetkov delovanja Karitas v Sloveniji, ko smo se odzvali na pomoč prizadetim v vojni, tako na Hrvaškem kot v Bosni in Hercegovini. Če smo sprva pomagali beguncem ter s pomočjo pri hrani in drugi materialni pomoči, smo pomoč kasneje usmerili v gradnjo porušениh domov in drugih programov za revne v tej regiji. Sčasoma se je naša pomoč usmerila še v Srbijo, Kosovo in Albanijo, v zadnjem času pa tudi v Makedonijo in Črno goro. Ne le s humanitarno pomočjo, ampak predvsem v razvojno pomočjo, ki omogoča dolgoročni razvoj posameznih skupnosti.

Seveda se mnogim poraja vprašanje, zakaj vztrajati v pomoči tej regiji, če vemo, da so na svetu trenutno morda večje humanitarne krize in s tem potrebe ljudi. Ali še drugo: zakaj pomagati tujini, če so revni tudi med nami?

Vsi ljudje smo sestre in bratje v Kristusu. Krščanske skupnosti v naštetih državah so v težjih položajih, saj večinoma delujejo v manjšini. Posledično težje pridobivajo sredstva za pomoč. Hkrati pa preko karitativnega delovanja Cerkve in programov Karitas pričujejo za Kristusa ter oznanjajo velikonočno upanje tudi drugim, izven krščanskih skupnosti.

Z večino smo povezani tudi zaradi naše skupne preteklosti, lažjega razumevanja – in prav bližina je

tista, ki nas zavezuje, da ne pozabljamo na pomoč v tem delu Evrope. Sodelavci Karitas iz teh držav pogosto izražajo hvaležnost, da ostajamo, da nismo kratkoročni partnerji, ki pridejo za leto ali dve in nato odidejo drugam, k morda bolj »medijsko odmevnim« stiskam. Vztrajati v pomoči najranljivejšim, ki so skriti, ni zanimivo, vendar je za ljudi zelo pomembno.

Navsezadnje pa se je treba zavedati, da so stiske tam še vedno večje kot v Sloveniji, saj se zaradi preteklosti, nedelujočih sistemov, korupcije in političnih dogajanj te države še niso ekonomsko razvile.



Akcija **NE POZABIMO** vabi k solidarnosti z revnimi v jugovzhodni Evropi

Jana Lampe

Foto: Arhiv organizacija Caritas v JV Evropi

4

Slovenska karitas v letošnjem postu že devetnajstič zapovrstjo preko dobrodelne akcije Ne pozabimo vabi, da pomagata najrevnejšim v državah jugovzhodne Evrope. Z zbranimi sredstvi se pomaga družinam, otrokom in starejšim v Bosni in Hercegovini, Srbiji, Severni Makedoniji, Črni gori in Albaniji. V teh državah danes na tisoče ljudi živi na robu preživetja. Bolni, starejši brez pokojnin ter družine z nizkimi dohodki se vsak dan soočajo z revščino, ki se iz leta v leto pogloblja. Mladi zaradi pomanjkanja dela odhajajo v tujino. Na Slovenski karitas skupaj z našimi Škofijskimi karitas preko akcije Ne pozabimo v sodelovanju z lokalnimi Karitas in cerkvenimi ustanovami pomagamo lajšati stiske in prinašamo upanje. Podpiramo pomoč v obliki paketov hrane, higienskih pripomočkov, šolskih potrebščin, ljudskih kuhinj, ambulant in nege na domu za starejše, bolne ter pomagamo z opremo in obnovo hiš najranljivejših. Za mnoge je topel obrok Karitas edini obrok dneva, paket hrane ali drugih dobrin pa pomeni dostojanstvo in občutek, da niso sami.

Slovenska karitas je lani preko akcije Ne pozabimo, ki poteka v sodelovanju s tednikom Družina, zbrala in realizirala 145.390,47 EUR pomoči, ki je bila sledeča:

Škofijska karitas Koper je v **Banjaluki v BiH** podprla 10 otrok pri šolanju. 91 družinam je pomagala s paketi hrane, 30 osebam pa redno s toplimi obroki. 6 družin je prejelo tudi kurjavo za zimo. Miljenko Aničić, direktor Caritas Banjaluka, je povedal eno izmed zgodb

uporabnic, ki jim pomagajo s slovensko pomočjo: »Polovica otrok in kar 80 % starejših v BiH živi v tveganju revščine. Ena izmed njih je 72-letna Ivanka iz okolice Bihaća, ki živi sama brez pokojnine. Kljub bolezni se preživlja s prodajo mleka s skromne kmetije. Karitas ji pomaga s paketi s hrano in pogovori, kar ji vrača dostojanstvo. Zelo je hvaležna.«

Škofijska karitas Ljubljana podpira delovanje ljudske kuhinje v **Sarajevu v BiH**, kjer je lani 665 družin prejelo dnevne tople obroke, 40 pa pakete s hrano. Podprla je obnovo strehe dekliškega internata v **Tuzli** in kvalitetnejše storitve za invalide v BiH. Mirko Šimić, direktor Caritas Vrhbosanske nadbiskupije v Sarajevu, je o pomoči iz Slovenije dejal: »Vaša pomoč je zelo dobrodošla, še posebej v zadnjih letih, ko dobivamo vse manj podpore, stisk pa je vse več. Stroški se povečujejo, minimalna plača pa ne pokrije niti 30 % osnovnih življenjskih stroškov. Z vašo pomočjo smo lani lahko pomagali 1.508 posameznikom s toplimi obroki.«

Nadškofijska karitas Maribor je zagotovila pakete s hrano in higienskimi pripomočki 740 družinam iz **Zrenjanina in Aleksinca v Srbiji**. 120 družin je prejelo trgovinske bone. Podpira program pralnice in nege, kjer so lani pomagali 47 starejšim in bolnim. Goran Žalac, ki vodi Caritas v Aleksincu, pa je o tamkajšnjih razmerah povedal: »V Aleksincu so ljudje v hudi stiski predvsem zaradi dolgotrajne brezposelnosti in odseljevanja mladih. Stiske starejših pri oskrbi, materialna revščina družin in posameznikov, ki so pogosto prepletene s težavami v duševnem zdravju, zasvojenostmi in nasiljem, se poglobljajo. Z vašo vsakoletno pomočjo pa pomagamo blažiti te hude stiske.«

Škofijska karitas Celje je v **Severni Makedoniji** pomagala 400 družinam s šolskimi in drugimi potrebščinami. V **Skopju** je podprla delovanje ljudske kuhinje. Dejan Stračkovski, ki vodi organizacijo MPC Milosrdie, je dejal: »V Severni Makedoniji zaradi draginje povprečna družina težko pokrije osnovno mesečne stroške za hrano in druge potrebščine. Dobra petina prebivalstva še vedno živi pod pragom revščine, kar najbolj prizadene upokojene in veččlanske družine. Hvala za vso vašo pomoč.«

Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s s. Vido Gerkman podpira delovanje ambulate in nego onemoglih na domu v **Gramshu v Albaniji**. Lani je ta pomoč dosegla 850 ljudi. Z opremo in ob-



SLOVENIA
AID & PARTNERSHIPS

Mnenja, izražena v prispevku, ne predstavljajo uradnih stališč Vlade Republike Slovenije in Ministrstva za zunanje in evropske zadeve.

novi so 17 družinam uredili dostojnejše bivališče. Misijonarka sestra Vida Gerkman, katere srčno delo podpiramo v Gramshu v Albaniji, pa je povedala eno izmed zgodb prejemnic pomoči: »Z vašo pomočjo smo kupili pralni stroj za 40-letno Marjano, ki je pritlikava in živi v stari hiši. Zelo jo je prizadelo, ko ji je pred letom umrla mama. Zanj skrbita brat in sestra, ki v naši ambulanti dobiva plenice. Presrečna in hvaležna je bila za pralni stroj.«

Na teh območjih izvajamo tudi projekte mednarodnega razvojnega sodelovanja, ki jih sofinancira Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS in so namenjeni predvsem opolnomočenju ranljivih skupin žensk ter zagotavljanju osnovne infrastrukture. Slovenska karitas je v partnerstvu s Caritas Beogradske nadbiskupije lani zaključila devetletno delo **za krepitev podjetništva in vloge kmečkih žensk v jugovzhodni Srbiji**, preko projektov, ki jih je sofinanciralo slovensko zunanje ministrstvo, akcija Ne pozabimo ter občine v Srbiji. Ob obiskih smo videli, da ranljive ženske s podporo teh projektov sedaj več zaslužijo za preživetje, so bolj samozavestne in čutijo dostojanstvo. V letu 2026 pa smo v Severni Makedoniji in v Črni gori začeli z novima triletnima razvojnima projektoma ob podpori Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS, akcije Ne pozabimo ter slovenskih in lokalnih partnerjev, predvsem občin. Projekt »Vključevanje žensk v krepitev vodno-sanitarne oskrbe in podnebne odpornosti v Severni Makedoniji« bo imel pozitivne učinke za 50.000 prebivalcev. Omogočil bo gradnjo kanalizacije v vasi Radovo, v 7 občinah bodo očiščeni vo-

dotoki in pripravljeni načrti za zmanjšanje tveganja nesreč. Širša javnost bo ozaveščena o varovanju okolja. Podprte bodo tudi zelene podjetniške pobude žensk. Projekt »Čista voda in zaposlitvene priložnosti za ženske in skupnosti v Črni Gori« bo potekal v petih občinah. Neposredno bo vključenih 290 težje zaposljivih oseb, s poudarkom na ženskah, ki bodo preko različnih usposabljanj pridobile poklicne in podjetniške veščine ter podporo pri pripravi poslovnega načrta in samozaposlitvi. Projekt vključuje tudi vzpostavitev sodobne klorirne naprave v Petnjici, ki bo 1.000 prebivalcem zagotovila varen dostop do pitne vode.

Na Slovenski karitas vas tudi letos vabimo k velikodušnosti, da ne pozabimo na revne v JV Evropi in jim prinesemo nekaj upanja. V letu 2026 nadaljujemo z materialno pomočjo in podporo socialnim programom na območjih JV Evrope. **Darovalci svoj dar lahko nakažejo na:**

Slovenska karitas,
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
TRR: SI56 0214 0001 5556 761
namen: Pomoč JV Evropa
sklic: 00 251
koda namena: CHAR
BIC banke: LJBAS12X
Položnice so na voljo v župnijah, v začetku aprila pa bodo na voljo v tedniku Družina. Iz srca HVALA za vsak dar!

Nadaljevanje: fotogalerija na strani 26

5



Žarek svetlobe za praznične dni

karitas danes & jutri
ljubezen je iznajdljiva

Zbrala Nika Kržišnik
Foto: arhiv ŽK Rače

Rubrika Ljubezen je iznajdljiva je nastala z željo, da v njej predstavljamo dobre prakse s terena – ti ste tihe, a izjemno močne zgodbe, ki dokazujejo, da solidarnost ni le beseda, temveč dejanje. Gre za pobude, ki rastejo iz lokalnega okolja, povezujejo ljudi in odgovarjajo na konkretne potrebe skupnosti. Takšne zgodbe niso le poročilo o uspehu enega društva – so povabilo. Kažejo, kako lahko tudi v drugih krajih preprosta ideja, povezana z lokalno tradicijo, kulinariko ali praznikom, preraste v trajnostno



dobrodelno pobudo. Povezovanje društev, prostovoljcev, donatorjev in lokalne skupnosti ustvarja mrežo podpore, ki presega enkraten dogodek. Ljubezen je res iznajdljiva – ko ji damo priložnost, najde pot do ljudi in pusti sled, ki sveti daleč v prihodnost.

Tokrat predstavljamo primer, ki sta nam ga poslali Sonja Majal, ŽK Rače in Zlatka Napast, KO RK Rače, in že vrsto let dokazuje, da sta ustvarjalnost in dobrodelnost lahko zmogovalna kombinacija – zgodbo Društva TOTI LISJAK in njihovega dobrodelnega dogodka LISJAKOV KOTEL.

6



Društvo TOTI LISJAK in njihov dobrodelni LISJAKOV KOTEL je nepogrešljiva stalnica občinskega praznika. V kuharskih mojstrovinah se iz leta v leto pomeri več ekip, tako domačih kot tujih. Na pokušino privabijo obiskovalce od blizu in daleč. Dobrodelnost je rdeča nit društva, in tako s sredstvi, zasluženimi s prodajo jedi, na različne načine pomagajo socialno ogroženim ljudem.

V decembru, ko je prižganih na milijone luči, izrečenih nešteto želja, je v socialno ogroženih domovih občutek nemoči, zapuščenosti in stiske še večji. Prav v ta zimski čas je žarek »lisjakove« dobrote posijal v prazno humanitarno skladišče KO Rdečega križa in Župnijske karitas Rače. Izjemni možje, člani društva, so nam pripeljali jabolka, moko, zdrob, kekse, salame, pašteto, nekaj konzerviranih živil in sladkih dobrot.

Z veseljem smo pripravili pakete, jih nekaj dostavili in poklicali ljudi, da so prevzeli stvari še pred novim letom, nekaj hrane smo razdelili na januarskih uradnih urah, nekaj malega pa bo obogatilo tipske pakete v prihodnjih dneh.

Premalo je črk, da bi z njimi popisali presenečenje, veselje in globoko hvaležnost prejemnikov.

Sodelavci KO RK in Župnijske karitas Rače se društvu TOTI LISJAK in vsem donatorjem in dobrotnikom toplo zahvaljujemo za vsak dar, za namenjen del dohodka, za srčnost, tenkočutnost, pomoč in zaupanje.

»Ta luč ni od včeraj in ni samo moja.
Ta luč ne gori od danes do jutri,
gori in sveti iz davne preteklosti v davno prihodnost.
Ta luč je spomin, ta luč je upanje.« (Tone Kuntner)

Kaj je

Zbrala: Helena Zevnik Rozman

Foto: Arhiv Slovenska karitas

Osamljenost je občutek, ki ga doživljamo, kadar živimo brez povezave z drugimi ljudmi (povzeto po fran.si). Pogosto jo doživljamo z občutki nevrednosti družbe drugih, praznine, samote, nezaželenosti, slabo samopodoba in (pre)nizko stopnjo samozavesti ter splošnim upadom našega zdravja – tako duševnega kot tudi telesnega. Občutek osamljenosti je pogosto eden izmed pomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj depresije.

Osamljenost lahko doživimo po dveh poteh – nenadoma ali postopoma. Nenaden občutek osamljenosti je zelo pogost, kadar sovpada z izgubo bližnje osebe ali intimnega odnosa. Lahko pa se osamljenost razvije tudi postopoma – ko smo vedno manj aktivni, se ne znamo ali se ne zmoremo vključiti v družbo, ki nas obdaja, in podobno. Osamljenost lahko doživimo tudi, kadar imamo krog ljudi, ki jih imamo radi in imajo oni radi nas, torej tudi, ko smo v družbi. In nič ni narobe s tem. Osamljenost v tem primeru nastopi, kadar živimo brez občutka čustvene povezanosti z našimi bližnjimi, imamo nezadovoljne psihološke potrebe po pripadnosti, sprejetosti, intimnosti ... (1)

OSAMLJENOST?

Osamljenost je nekdanj veljala za težavo starejših, toda danes vemo, da se z njo srečuje vedno več predstavnikov vseh življenjskih obdobij. Lahko doleti prav vsakogar, ne glede na starost, poklicno izobrazbo, kraj bivanja, spol ... Študije celo kažejo, da so osamljeni predvsem mladi. Študija britanske organizacije Mental Health Foundation iz leta 2014 je pokazala, da je občutek osamljenosti štirikrat pogostejši pri mladih med 18. in 24. letom kot pri starejših, ki so dopolnili vsaj 70 let. Raziskava britanske producerske korporacije BBC, ki so jo leta 2018 izvedli psihologi z univerz v Manchestru, Exterju in Londonu (v sodelovanju z muzejem in knjižnico Wellcome Collection v Londonu) in je zajela 55.000 ljudi z vsega sveta, je pokazala, da se osamljene počuti 40 odstotkov mladih med 16. in 24. letom ter 27 odstotkov starejših od 75 let. Iskanje po ključniku #lonely (osamljen) na družbenem omrežju Instangram (katerega uporabniki so predvsem mladi) marca 2022 pa je razkrilo devet milijonov objav.

Morda je osamljenost pripadnikov tako imenovane generacije Z (rojenih po letu 1995) vsaj deloma posledica glavnih značilnosti njihovega načina življenja – povečanega časa, preživetega pred ekranom, zmanjšane udeležbe v skupnostnih dejavnostih, kot so na primer dejavnosti športnih skupin, in povečane priljubljenosti samskega življenja. Poleg tega se mladi pogosteje borijo s svojo osebno

identiteto in tudi tovrsten boj lahko poveča občutek osamljenosti. (3)

Osamljenost kot družbeni problem sodobnega časa

Razlogov za osamljenost je več. Nekateri so osebni in so stvar vsakega posameznika posebej. Drugi so družbeni in so rezultat karakteristik sodobne družbene ureditve.

Družbeni razlogi so med drugim:

- **Individualistična naravnost**, kjer je posameznik usmerjen predvsem nase ter na uresničevanje svojih lastnih želja in ciljev.
- **Družbeni mediji**, ki ljudi odmikajo od pristnih osebnih stikov (so pa dvorezen meč, saj nekateri posamezniki ravno zaradi njih vzpostavijo stik s sebi podobnimi).
- **Nizek finančni status**. Dokazano je, da je med revnimi več osamljenosti, kar je logično, saj se ne morejo vključevati v različne družbene aktivnosti, poleg tega jih spremlja sram zaradi njihovega finančnega položaja.

Če pogledamo današnji čas, hitro ugotovimo, da vse več stvari počnemo sami. Vedno več ljudi izbere samostojno poklicno pot in tako ne navežejo pristnih stikov s sodelavci, tako kot je to v navadi v primeru klasičnih zaposlitev. Na delo se ljudje vedno več vozijo sami in ne več z javnim prevozom, kot



so počeli včasih. Ljudje vedno več telovadijo doma ob gledanju videoposnetkov, filme gledajo na računalniku in se novih stvari učijo v spletnih učilnicah. Danes vedno več stvari opravljamo virtualno, preko malih zaslonov, s tem pa izgubljam preprosto, a pristen vsakdanji medsebojni stik. Poleg tega je posameznik tako obremenjen z vsemi »družbenimi zahtevami«, kot je idealni posameznik, ki je poklicno uspešen, »fit«, srečen ..., da si časa za pristno druženje, spoznavanje, povezovanje sploh ne vzame več. (2)

Vrste osamljenosti

Poznamo tri vrste osamljenosti, in sicer: socialna osamljenost, čustvena osamljenost in eksistencialna osamljenost.

Socialna osamljenost je občutek, ki izvira iz pomanjkanja medosebnih odnosov, pogosto zaradi družbene izolacije. Izkusimo jo lahko, če se ne počutimo povezane s svojo družino/prijatelji ali pa družbene mreže sploh nimamo. Dejavniki tveganja za razvoj socialne osamljenosti so:

- redko sodelovanje v skupnih družbenih aktivnostih,
- težave v medosebnih odnosih (npr. konflikti, nezaupanje, slaba komunikacija),
- spremembe v življenju (npr. selitev v drug kraj),
- gibalna oviranost,
- stigmatizacija ali diskriminacija, na podlagi katere smo lahko izključeni iz družbe.

Socialno osamljenost pogosto spremljajo občutki žalosti, strahu in slabe samopodobe, ki so posledica pomanjkanja družbenih aktivnosti.

Čustvena osamljenost je občutek, ki izvira iz pomanjkanja kvalitetnih družbenih odnosov. Pomembna razlika s socialno osamljenostjo je, da tukaj ne gre za fizično izolacijo, temveč za občutek, da nam manjka oseba, s katero bi lahko delili svoja čustva, misli, izkušnje ipd. Dejavniki tveganja za razvoj čustvene osamljenosti so:

- izguba ljubljene osebe,
- težave v medosebnih odnosih (npr. konflikti, nezaupanje, slaba komunikacija),
- spremembe v življenju (npr. selitev v drug kraj),
- pomanjkanje intimnih povezav.

Čustveno osamljenost pogosto spremljajo občutki izoliranosti, praznine, zapuščenosti, lastne nezadostnosti in nerazumljenosti, ki so povezani z zmanjšanim obsegom čustvenih interakcij.

Eksistencialna osamljenost je občutek, ki se lahko pojavi, ko posameznik razmišlja o svojem mestu v svetu, smislu svojega življenja, o smrti in o drugih večjih vprašanjih svojega obstoja. Eksistencialna osamljenost ni nujno povezana s fizično ločenostjo (izoliranostjo) od drugih ljudi, temveč z notranjim občutkom neizogibne samote, ki izvira iz globokih eksistencialnih vprašanj.

Oseba, ki doživlja eksistencialno osamljenost, se lahko počuti, kot da ne more deliti svojih najglobljih misli, občutkov in vprašanj z drugimi, ker gre za izrazito osebne poglede na življenje. To lahko vodi v razvoj občutkov strahu, anksioznosti in odtujitve od drugih. (2)

Stigma osamljenosti

Osamljenost ima v družbi zelo močno stigmatizacijo. Ljudje, ki se čutijo osamljene, v večini primerov ne želijo govoriti o svojih občutkih in hkrati sami sebe obsojajo za svoje stanje.

Prepričani so, da je z njimi nekaj narobe, če okrog sebe nimajo ljudi, ob katerih bi čutili pripadnost, povezanost, sprejetost. Zato zelo težko priznajo svojo osamljenost.

Na drugi strani pa tisti, ki se ne soočajo z občutki osamljenosti, velikokrat ne vidijo resnosti težave, ki jo lahko ima nekdo, ki doživlja osamljenost.

Ljudje, ki so osamljeni, so v družbi velikokrat razumljeni kot nesposobni, neprijetni, težavni, »čudni«. Osamljen posameznik je velikokrat napačno razumljen, saj je v družbi označen, kot da je sam kriv za svoje stanje, kar pa mu povzroča še dodaten občutek sramu in tesnobe. (3)

Viri:

1. Kaj je osamljenost?, NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/kaj-je-osamljenost/>
2. Osamljenost – živimo v epidemiji osamljenosti?, Brstpsihologija: <https://www.brstpsihologija.si/blog/osamljenost>
3. Osamljenost je ena glavni težav sodobnega časa, Omra: <https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/zanimivosti-o-dusevnih-motnjah/osamljenost/>





Misel

Osamljenost je občutek nesreče, ki zajame človeka, ki je sam, pa si samote ne želi. Občuti jo tisti, ki nima prijateljev, pa bi jih rad imel. Rad bi imel družbo ljudi, s katerimi bi se pogovarjal, pa je nima.

B. Rustja, *Povejmo z zgodbo*, v: *Ognjišče 1* (2013), 28–29.
v knjigi: *Zgodba zate*, Ognjišče, Koper 2022, 77.

Zgodba

Ni mi vrnila ljubezni

Deklica se je igrala s svojo priljubljeno punčko. Ljubee jo je stiskala k sebi in ji govorila prijazne besede. Od časa do časa je pogledala k mami, ki je delala v drugem kotu dnevne sobe.

Komaj je mama končala delo, je deklica stekla v njeno naročje in ji rekla: »Vesela sem, da si nehala delati. Rada te imam!«

»O hvala, moj otrok. Toda mislim, da si se tudi ti imela lepo, ko si se igrala.«

»Ne, mama,« je odgovorila hčerka. »Trudila sem se, punčki sem govorila prijazne besede, a mi ni nič odgovorila. Rada jo imam, ona pa mi ljubezni ne vrača.«

9

Ko se borimo za nekaj, ne proti nečemu, smo močnejši

Alenka Petek

Foto: Alenka Petek

Srečanje poživitvene skupine za svetovanje je potekalo od 23. do 25. 1. 2026 v Portorožu. Srečali so se udeleženci, ki so že pred časom zaključili s šolanjem za svetovanje. Tokratna tema je bila *Kralj David in Goljat v mojem življenju*. Celo srečanje je potekalo v prepoznavanju lastnosti Davida in Goljata pri sebi. Spraševali smo se, kdaj smo nežni, poetični, umirjeni, se znamo postavimo zase – in kdaj smo bojevit, zaščitniški, jezni. Človek reagira na različne stiske, kot da nosi v sebi dva pola: nežnost in moč, sočutje in silovitost, modrost in upor. To dvojnost lepo ponazarjata podobi kralja Davida in Goljata in nekaj teh misli predajamo naprej.

David je bil pastir, pesnik, glasbenik, človek, ki je znal jokati, moliti in ljubiti. Bil je pravičen v odnosih do bližnjega, pogumen v bojih, velikodušen do nasprotnikov. Predstavlja dobroto, sočutje, potrpežljivost, notranjo vero, pripravljenost poslušati. Svojo ljubezen do Boga izpoveduje v pesmih in psalmih. David ima ob sebi Boga, ki ga varuje, zato ne potrebuje na sebi zunanega ščita, ki ga ponazarja Goljat.

Pri Goljatu je zunanost močnejša od notranjosti, saj gradi na zunanji moči in zanemari notranjost. Kadar se počutimo šibke, nemočne, strte,

se prekrijemo z oklepom oz. obleko. Takrat nam je pomembnejša zunanost, zato ne delamo na notranji moči. Oklep lahko predstavlja tudi inštitucije, zakonodajo. Ko hočemo vse spraviti v predpise, pogodbe, akte, so predpisi močnejši in pomembnejši od odnosov.

Kdaj smo David in kdaj Goljat? Kdaj mi preusmerimo pozornost na zunanji videz? Kdaj gradimo življenje na zunanosti, zunanjem blišču in ščitu? Kdaj prikrivamo resnico in se delamo lepe, da ne izpademo slabo pred drugimi?





To je odvisno od okoliščin, ki nas doletijo v življenju. Ko smo varni in ljubljeni, lažje živimo kot David. Ko smo ogroženi ali prizadeti, se prebudi Goljat, ki ni le zunanji sovražnik, je tudi del naše narave. Predstavlja bojno energijo, jezo, ponos, instinkt po preživetju, potrebo po postavljanju meja. Goljat smo takrat, ko se borimo, ko so v ospredju surova moč, instinkt, borba, ego. To je del nas, ki reagira hitro, nagonsko, obrambno.

David smo takrat, ko razumemo drugega, ko odpuščamo in mu pomagamo ter znamo biti mehki v svetu, ki je pogosto trd.

Ko smo statični in čakamo, da se spremeni nekdo drug, postanemo pasiven opazovalec lastnega življenja. Takrat nezadovoljstvo raste, jeza tli pod površjem in svet se zdi kriv za vse, kar nam manjka.

A resnica je preprosta, dokler želimo spreminjati druge, ostajamo ujeti. Ko pa začnemo spreminjati sebe, se nekaj premakne. Jeza se poleže. Pasivnost se stopi in postanemo aktivni ustvarjalci. Ne čakamo več na popolne okoliščine, temveč jih ustvarjamo.

Pomembno je tudi, kako in zakaj se borimo. Če se hočemo boriti skozi življenje na način, ki ni naš, nas to ovira. Ko se borimo za nekaj, ne proti nečemu, smo močnejši. Resnična modrost ni v tem, da en del zatreš, ampak da oba prepoznaš. Zrel človek



ne ubije Goljata v sebi, temveč ga ukroti. In ne idealizira Davida, temveč ga krepi.

David in Goljat nista moralni oznaki dober – slab, ampak dve sili v človeku.

Ko smo mirni in varni, razmišljamo, čutimo druge, nadzorujemo impulze. Ko pa se počutimo ogrožene (kritika, zavrnitev, nespoštovanje), se sproži naš obrambni odziv.

Goljat se pojavi ob specifičnih sprožilcih. Najpogostejši sprožilci so kritika, občutek nespoštovanja, ignoriranje, zavrnitev, občutek, da nimaš nadzora. Takrat se vedemo agresivno, povzdigujemo glas, smo sarkastični, pri drugih iščemo napake ter imamo potrebo po zmagi in nadvladi. Telesni znaki, ki se pojavijo ob takih situacijah, so stiskanje v prsih, napet vrat, hiter govor, ledena tišina, zadrževanje solz.

Postaviti mejo brez občutka krivde je ena najtežjih in najbolj zdravih stvari, ki naj bi jih človek naučil. To pomeni, da znaš reči ne brez pretirane razlage, da znaš prekiniti pogovor, če postane nespoštljiv, in znaš vztrajati pri svoji vrednoti. Sočutje brez meje vodi v izgorelost. Postavljanje meja brez sočutja pa vodi v osamljenost.

Bremen naj nihče ne nosi sam

Alenka Petek

Foto: Alenka Petek

Na tokratnem srečanju 5. skupine za svetovanje od 6. do 8. 2. 2026 smo spoznavali in se pogovarjali o težavah – križih, s katerimi se srečujemo v življenju.

V začetni meditaciji smo šli po postajah križvega pota. Ustavili smo se ob Jezusovih padcih in preizkušnjah, ki jih je preživel od izdajstva Juda naprej. V teh trenutkih bolečine, osamljenosti in zapuščенosti se razodeva globina njegove ljubezni do nas.

Jezusov križev pot je podoba naše poti. Hočemo ali nečemo, pridejo trenutki, ko je breme pretežko. Njegovi padci pod križem so tudi naša resničnost in krhkost.

Jezus je trikrat padel pod križem. Ti padci niso znak šibkosti, ampak razodetje človeškosti. Tudi Božji sin pade. To pomeni, da padci niso sramota, ampak del poti. Padec ne pomeni konca.

Ko človek doživi krizo, izgubo, notranji zlom, se lahko počuti poraženega. A padci pod križem sporočajo, da tudi, če padeš, pot še ni končana. Največja nevarnost ni padec, temveč obup.

Jezus je pri nošenju križa dobil pomoč. Ko je breme križa postalo pretežko, mu je pomagal Simon iz Cirene. On je znamenje človeške solidarnosti.

V življenju so trenutki, ko sami ne zmoremo več in potrebujemo roko, ki ne rešuje, ampak samo pomaga nositi. Potrebujemo nekoga, ki stoji ob nas brez velikih besed.

Osebna podpora je pogosto preprosta. Lahko se pokaže v prisotnosti, poslušanju, tišini, dotiku, molitvi. Včasih smo mi tisti, ki potrebujemo Simona, da nam odvzame del bremena. Drugič smo poklicani, da smo Simon drugemu.

Trpljenje je lahko tudi prostor za odnos. Križev pot ni pot izolacije. Poln je srečanj: z materjo, z ženami, s Simonom. Tudi v bolečini človek ostaja bitje odnosa. Kriza lahko zapre srce, lahko pa ga tudi odpre.

Hočeš ali nočeš, križ prihaja v naše življenje. A odločitev, ali ga bomo nosili sami v zaprtosti ali skupaj z drugimi v zaupanju, ostaja naša.

V vrtu Getsemani se začne notranji Jezusov križev pot. To je prostor tesnobe, strahu in popolne iskrenosti pred Očetom. Tam ne stoji kot junak brez čustev, ampak kot človek, ki ga je strah, ki čuti težo tega, kar prihaja.

Getsemani je prostor, kjer molimo in nimamo občutka, da smo slišani. Ko prijatelji zaspijo in ostanemo sami, bi si želeli, da bi se kelih trpljenja umaknil.

Veronika, ki poda prt in obriše obraz, je podoba sočutja. Ne spremeni poteka dogodkov, ne odstrani križa, ne ustavi nasilja. A naredi nekaj človeškega.

V trpljenju pogosto ne moremo rešiti drug drugega. Lahko pa obrišemo obraz, podarimo besedo, ostanemo zraven. Veronikin prt govori, da je vsaka iskrena gesta ljubezni dobrodošla. Sočutje ne izbriše bolečine, jo pa osmisli.

Jezus se na poti sreča tudi s svojo materjo. Srečanje poteka dokaj distancirano. Marija mu ne pomaga nositi križa, mu pa s pogledom nakaže, da zaupa vanj, da zmore.

Padec je trenutek, ko telo ne zdrži več, ko je duša utrujena, ko se zdi, da je vse zaman.

To je izkušnja izolacije. Na križevem potu je Jezus postopoma ostal brez vsega. Brez časti, brez moči, celo z občutkom zapuščenosti. S svojimi padci postaja solidaren z nami, tako rekoč nekdo izmed nas. Padci ga ne ustavijo. Po vsakem padcu vstane in poišče moč za nadaljnjo pot.

Tudi mi kdaj čutimo, da nas je Bog pozabil, da molitve niso uslišane, da je vse, kar smo gradili, propadlo.

Ob tem spoznavamo, da padci in preizkušnje niso konec poti, temveč njen del. Tako kot je Jezus v trpljenju ohranil dostojanstvo, sočutje in odpuščanje, smo tudi mi povabljeni, da v svojih stiskah ne obupamo, temveč vztrajamo v veri, upanju in ljubezni.



Stopiti naproti človeku

12 Darko Bračun
Foto: Arhiv ŽK Sveti Jurij v Slovenskih goricah

Tokrat smo obiskali gospo Vido Ornik, članico Župnijske karitas Sveti Jurij v Slovenskih goricah.

Pozdravljeni, nam lahko zaupate, kdaj ste začeli sodelovati v Karitas?

Odločilno srečanje s karitativno dejavnostjo se je zgodilo leta 2009, ko sem bila povabljenka k oblikovanju in vodenju dobrodelnega koncerta, ki v naši župniji poteka vsako leto v okviru slovenskega tedna Karitas. Od takrat se srečujem s posamezniki oziroma družinami, ki so pripravljeni odpreti vrata svojega srca in dovoliti, da za njihove stiske izve tudi ožja in širša okolica.

Kako vidite svoje delo in kaj vam predstavlja izziv pri vašem delu?

Ob vsakoletni pripravi koncerta mi predstavlja poseben izziv, kako vsem, ki jih je življenje prizadelo na različnih področjih, s primernimi besedami in občutki pokazati, da v svojih stiskah niso sami, jim pripraviti prijeten večer, okrepiti upanje v lepše življenje in jim z izkupičkom koncerta dati moč, da se še naprej pogumno soočajo s stresnimi situacijami.

V kraju, kjer se skoraj vsi poznamo med seboj, je ljudem izredno težko povedati oziroma priznati, da potrebujejo pomoč. Tako naši prostovoljci na terenu ugotavljajo, da je ob prinašanju prehranskih paketov ljudem bolj kot hrana pomemben obisk, pogovor s prostovoljcem in občutek, da »Bog še ni pozabil nanje«. Imamo družine, ki se niso pripravljene javno izpostaviti in na pomoč Župnijske karitas pristanejo le pod pogojem anonimnosti.

Pomemben vir dohodka Župnijske karitas predstavlja tudi srečelov na »Jurjevo nedeljo«. Pridobljena sredstva so največkrat namenjena otrokom za sofinanciranje šole v naravi, nakupu drv in ureditvi osnovnih bivalnih pogojev (ureditev kopalnice, beljenje prostorov ...).



Kaj vam pomeni beseda služenje?

»Služenje« pomeni stopiti naproti človeku, mu prisluhniti in pomagati, kolikor dovoli. In ga sprejeti tudi, ko vso dobronamerno pomoč zavrača. Ter seveda nič pričakovati v zameno.

Kakšen je vaš čas za sprostitev?

Trenutki, preživeti z družino. Hoja po domačih poteh.

Najlepši spomin na delo pri Karitas: Vzdušje med in po dobrodelnih koncertih.

Najljubša pesem: Si solza v očeh.

Najljubši kraj v Sloveniji: Slovenske gorice.

Najljubša slovenska beseda: Mama.



Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti

Luka Oven

Foto: arhiv Mlada Karitas



Kako razumeti generacijo, ki prihaja (2/11)

V prejšnji številki smo zapisali, da mladi niso prihodnost Karitas, temveč njena sedanost. Če želimo, da bodo v njej ostali, jih moramo najprej razumeti. Ne skozi stereotipe, temveč skozi dejstva.

Evropske raziskave zadnjih let kažejo, da mladi odraščajo v obdobju izrazite negotovosti. Po podatkih raziskave Eurofound je po pandemiji občutno narasla stopnja tesnobe, depresivnih občutkov in občutka negotovosti glede prihodnosti med mladimi v Evropi. Podobno ugotavlja OECD, ki poroča, da mladi pogosteje kot starejše generacije izražajo strah pred finančno nestabilnostjo, podnebnimi spremembami in družbeno polarizacijo. Slovenski podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje že več let opozarjajo na porast duševnih stisk med mladostniki.

To pomeni, da današnja generacija ne odrašča predvsem v pomanjkanju možnosti, temveč v pomanjkanju varnosti. Živijo v času nenehne povezanosti, a hkrati pogoste osamljenosti. Družbena omrežja ustvarjajo vtis stalne primerjave in tekovanja, kar povečuje pritisk uspešnosti. Mladi so pogosto izpostavljeni pričakovanjem, da morajo biti uspešni, aktivni, družbeno angažirani in hkrati notranje stabilni. Realnost pa je pogosto drugačna.

Ob tem je pomembno poudariti še demografski vidik. Podatki Statistični urad Republike Slovenije kažejo, da se slovenska družba hitro stara, delež mladih pa se zmanjšuje. To pomeni, da bo v prihodnje manj mladih, ki bodo lahko nosili breme prostovoljstva in družbene solidarnosti. Hkrati pa potrebe po pomoči – zaradi staranja prebivalstva, osamljenosti in socialnih stisk – naraščajo. V takšnem kontekstu vključevanje mladih ni le pastoralno ali vzgojno vprašanje, temveč strateško vprašanje prihodnosti naše mreže.

Mladi visoko vrednotijo solidarnost

A raziskave hkrati kažejo še nekaj drugega. Mladi niso pasivni ali nezainteresirani. Študije, kot je evropska raziskava o mladini, ki jo koordinira Evropska komisija, kažejo, da mladi visoko vrednotijo pravičnost, solidarnost in okoljsko odgovornost. Pripravljeni so sodelovati pri prostovoljskih dejavnostih, kadar vidijo jasen smisel in konkreten učinek svojega dela. Ne iščejo popolnih struktur, temveč pristne skupnosti.

Izkušnje Mlade karitas to potrjujejo. Mladi ostajajo tam, kjer doživijo tri stvari: da so slišani, da imajo možnost soustvarjati in da njihovo delo nekaj spremeni. Če jih povabimo zgolj kot pomoč pri izvedbi že pripravljenih nalog, se bodo težko dolgoročno vezali. Če pa jih povabimo kot sogovornike in sodelavce, prevzamejo odgovornost presenetljivo zrelo.

Karitas ima pri tem posebno poslanstvo. Ni le organizacija projektov, temveč skupnost odnosov. V svetu, kjer je veliko razdrobljenosti, lahko prav medgeneracijsko sodelovanje postane eden naših največjih darov. Starejši prostovoljci prinašajo izkušnjo, zvestobo in vztrajnost. Mladi prinašajo vprašanja, energijo in občutljivost za sodobne izzive. Skupaj lahko ustvarjajo prostor, kjer solidarnost ni le vrednota, temveč izkušnja.

Če želimo razumeti mlade, moramo najprej priznati, da njihov svet ni slabši, temveč drugačen. In da njihova vprašanja niso grožnja tradiciji, temveč priložnost za njeno poglobitev. Karitas bo ostala živa toliko, kolikor bo znala poslušati generacijo, ki prihaja.

Konkretna spodbuda za župnijske karitas

V prihodnjem mesecu si v svoji Župnijski karitas vzemite čas za preprost korak: povabite enega mladega človeka na pogovor. Ne zato, da mu takoj ponudite nalogo, temveč da ga vprašate, kaj si želi, kaj ga skrbi in kje vidi prostor zase. Poslušanje je prvi korak vključevanja.



MLADI se predstavijo

Sem Tijana Majstorović, stara sem 21 let in prihajam iz Nove Gorice. V Centru youngCaritas pomagam osnovnošolskim otrokom pri domačih nalogah in učenju. Vsak torek se sestanemo in opravimo dolžnosti, ki jih imajo otroci za tisti dan, bodisi je to domača naloga bodisi učenje za kakšno ocenjevanje. Po opravljenih dolžnostih pa igramo družabne igre, se spoznavamo in zabavamo.



14

Prostovoljstvo: To je že moje drugo opravljanje prostovoljstva, saj sem poleti leta 2023 varovala in animirale otroke na zdravstvenem letovanju v Piranu v sklopu Medobčinskega društva prijateljev mladine za Goriško.

Hobiji: V prostem času rada berem, predvsem v postelji pred spanjem, ko se po celem dnevu lahko sprostim in potopim v drug svet. Rada se tudi ukvarjam s športom, predvsem tekom, med katerim se v slušalkah najverjetneje vrti kakšna pesem glasbene skupine Bon Jovi.

Najljubša hrana: Moja najljubša hrana so zagotovo palačinke z Nutello, ki bi jih lahko jedla vsak dan.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Za izlet v Sloveniji pa najraje izberem Bohinjsko jezero, katerega lahko opišem z eno mojih najljubših slovenskih besed - milina

Najljubša pesem: od glasbene skupine Bon Jovi

Najljubši kotiček kjer se sprostiš: v naravi

Najljubša slovenska beseda: milina

komentar

DAR MIRU

Boža Herek

V našem delu sveta je mir samoumeven (do zdaj je bil), zato se nam z njim vsaj ni treba ukvarjati. Vojna ob osamosvojitvi je bila za večino kratka. Mnogi starejši so takrat slišali strele, nekateri so morali v zaklonišča, večina pa je hodila v službo in bojov kar ni čutila. Bili so, a vojna je, vsaj kar zadeva vojaške akcije, na srečo trajala zgolj deset dni. Potem se je k nam vrnil mir.

Mir etimološko presega delitev na stanje brez vojne. Je še veliko več: je stanje brez preprirov in hrupa, pa tudi stanje notranje ubranosti in stanje brez notranje napetosti. Pomenskost miru nam razlaga tudi sveti oče Leon XIV.: »Mir je predvsem dar, kajti prejmemo ga od tistih, ki so bili pred nami: je dobrina, za katero se je treba zahvaljevati. Mir je zaveza, ki nas zavezuje k skupnemu prizadevanju: treba ga je spoštovati, ko obstaja, in ga uresničevati, ko manjka. Mir je obljuba, saj podpira naše upanje na boljši svet, in zato si zanj morajo prizadevati vsi ljudje dobre volje.« Nekaterim te besede zvenijo tuje, češ, kaj nas papež opominja, saj mir imamo.

Skoraj je že pozabljeno dogajanje na Balkanu – lani so minila tri desetletja, kar se je balkanska morija končala. Ta vojna je bila krvava, vojni poročevalci so vedeli povedati, da tako krute vojn še niso ne videli, še manj izkusili, na katerem koli drugem koncu sveta. Človeški spomin je kratek in hitro pozablja. To nas sicer tudi rešuje – da si naši možgani zapomnijo zgolj lepe reči, hude pa pozabijo. Pa vendar, nekatere bi si za vsak slučaj morali zapomniti ...

Tudi vojna v Ukrajini – 24. februarja je minilo že štiri leta, kar se je začela – je postala že del naše realnosti. In če pustimo ob strani konstantne akcije pomoči Slovenske karitas ubogim ljudem v Ukrajini, ta vojna v miselnem horizontu večine ljudi res ni problem. Spomnim se pridige našega župnika, ko je ob začetku vojne v pridigi povedal, da se bomo te vojne – čeravno je tako blizu nas – hitro navadili, ko bo zdrknila s prvih minut informativnih oddaj, saj nas je ne bo več strah. Njegove besede so se docela uresničile.

Mir res ni danost in ni samoumeven. Mir je dar, zaveza in obljuba. Pomisliti velja, kako resno mir jemljejo tudi naše politične stranke in liste, ki se borijo za nov mandat v parlamentu in tako mimogrede ponujajo nebesa na zemlji, v kruti realnosti pa je vse drugače. Ko bomo 22. marca imeli pred

SAMARIJANOV SOČUTJE: LJUBITI S PRENAŠANJEM BOLEČINE DRUGEGA

papež Leon XIV.

vir: Vatican News

Poslanica svetega očeta za 34. svetovni dan bolnikov, drugi del

nadaljevanje iz prejšnje številke

2. Podeljeno poslanstvo v skrbi za bolne

Sv. Luka nadaljuje rekoč, da se je ranjeni človek Samarijanu »zasmilil«. Imeti usmiljenje vključuje globoko čustvo, ki priganja k dejanju. Gre za čustvo, ki privre iz notranjosti in vodi k zavzetosti za trpljenje drugih. V tej priliki je usmiljenje temeljna poteza dejavne ljubezni. Ni ne teoretična ne sentimentalna in se prevaja v konkretna dejanja. Samarijan je stopil k njemu, očistil rane, prevzame odgovornost in poskrbi zanj. Toda bodimo pozor-

seboj volilni listič, velja resno in skrbno pretehtati, kdo bi bil tisti, ki oblast jemlje odgovorno in bo delal v dobro domovine in ljudi, si prizadeval za resničen mir, pri nas doma in v svetu. Kdo je pogumen in se lahko ponaša z dejanji, koga pa so polna usta kot med sladkih besed, že čez nekaj trenutkov pa se vidi, kako grdo se je zlagal? In da oni, ki so verjeli, da *kdor ne laže ni Sloven'c*, še razmislijo o svoji usmerjenosti in tolerantnosti do te nečednosti, ki si je časten, domoljubju in domovini zavezan državljan pač ne sme privoščiti.

Res, mir ni samoumeven, v vojnah so in tudi zdaj bi bili – tudi pri nas – zanj domoljubi pripravljeni umreti, ker je mir obljuba, hrepenenje in upanje, da bo svet boljši. In zato je mir dar, zaveza ter obljuba.



ni, tega ne stori sam, posamezno, »Samaritan si je poiskal pomočnika v gostilničarju, ki je poskrbel za tega človeka. Tako smo tudi mi pozvani, da se med seboj povežemo v «mi», ki bo močnejši kot zbir slabotnih posameznikov; spomnimo se, da je »celota ... več kakor del, in je tudi več kakor njihov seštevček.«^[7] Sam sem v svoji izkušnji misijonarja in škofa v Peruju ugotovil, koliko ljudi deli usmiljenje in sočutje na način Samarijana in gostilničarja. Družinski člani, sosede, zdravstveni delavci, ljudje, ki sodelujejo v pastoralni zdravju, in mnogi drugi se ustavijo, se približajo, zdravijo, nosijo, spremljajo in nudijo to, kar imajo, sočutju dajo socialno razsežnost. Ta izkušnja, ki se uresničuje v prepletu odnosov, presega zgolj posameznikovo zavzetost. Na ta način v Apostolski spodbudi *Dilexi te* skrbi za bolne nisem samo omenil kot »pomembnega dela« poslanstva Cerkve, ampak kot pristno »cerkveno delovanje« (št. 49). Navedel sem sv. Ciprijana, da bi pokazal, kako v tej razsežnosti lahko preverimo zdravje naše družbe: »Ta epidemija, ta kuga, ki se zdi strašna in pogubna, preizkuša pravičnost vsakega in preiskuje čustva človeškega rodu; ali zdravi služijo bolnim, ali sorodniki spoštljivo ljubijo svoje sorodnike, ali so gospodarji sočutni do bolnih služabnikov, ali zdravniki ne zapuščajo bolnikov, ki prosijo za pomoč.«^[8]

Čutiti, da smo eno v Enem, pomeni, da se v resnici čutimo udje telesa, v katerem v skladu s svojim poklicem nosimo Gospodovo sočutje do trpljenja vseh ljudi.^[9] Poleg tega bolečina, ki nas gane, ni tuja bolečina; to je bolečina nekega uda našega lastnega telesa, za katerega naša Glava ukazuje, da poskrbimo zanj za dobro vseh. V tem smislu se poistoveti s Kristusovo bolečino, in če jo podarimo na krščanski način, pospeši izpolnitev Zveličarjeve molitve za enost vseh.^[10]

3. Božja ljubezen nas vedno priganja, da se srečamo s seboj in z bratom

V dvojni zapovedi: »Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega svojega srca, z vso svojo dušo, z vso svojo močjo in z vsem svojim mišljenjem, in svojega bližnjega kakor samega sebe« (Lk 10,27) lahko prepoznamo prvenstvo ljubezni do Boga in njeno neposredno posledico za način, kako naj ljubimo in se povezujemo s človekom v vseh njegovih razsežnostih. »Ljubezen do bližnjega predstavlja otipljiv dokaz pristnosti ljubezni do Boga, kakor potrjuje apostol Janez: «Boga ni nikoli nihče videl. Če se ljubimo med seboj, Bog ostaja v nas in je njegova ljubezen v nas izpopolnjena. [...] Bog je ljubezen, in kdor ostaja v ljubezni, ostaja v Bogu



in Bog ostaja v njem» (1 Jn 4,12.16).^[11] Čeprav je predmet takšne ljubezni drugačen: Bog, bližnji in jaz sam, in jih v tem smislu lahko razumemo kot različne ljubezni, so vedno neločljive.^[12] Prvenstvo ljubezni do Boga pomeni, da mora biti človekovo dejanje izvršeno brez osebnega interesa in nagrade, temveč kot izraz ljubezni, ki presega obredne norme in se prevaja v pristno bogoslužje: služiti bližnjemu pomeni ljubiti Boga v dejanjih.^[13]

16

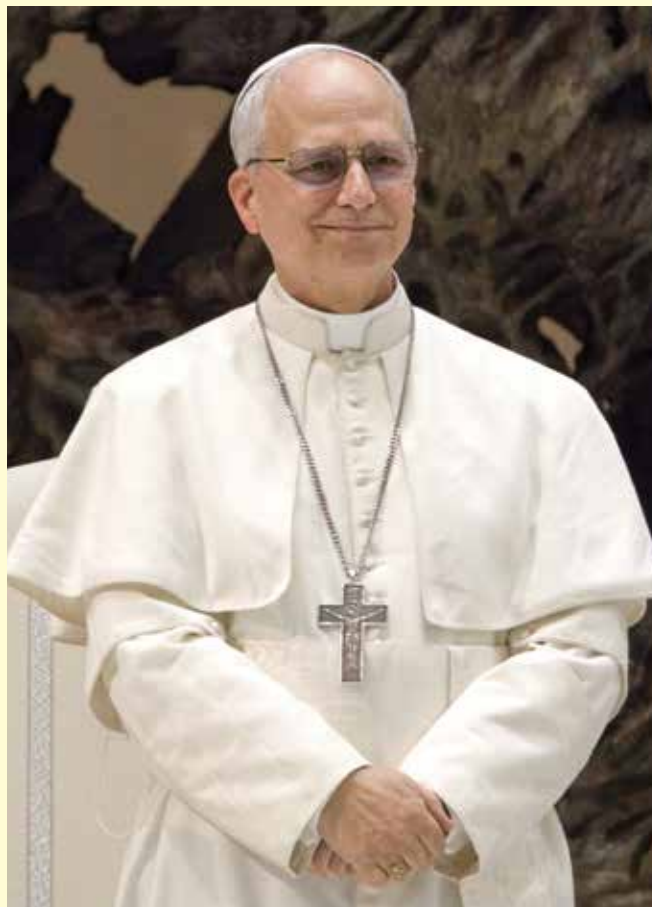
Ta razsežnost nam tudi omogoči, da odkrijemo, kaj pomeni ljubiti samega sebe. Pomeni odstraniti vsako težnjo po tem, da bi svoje samospoštovanje ali občutek dostojanstva utemeljevali na stereotipih o uspehu, karieri, položaju ali izvoru^[14] ter ponovno pridobili svoje mesto pred Bogom in bratom. Benedikt XVI. je dejal, da se »človek, bitje duhovne narave, uresničuje v medosebnih odnosih. Čim bolj pristno jih živi, tem bolj zori tudi njegova osebna istovetnost. Človek si ne dviguje cene, ko se zapira vase, temveč ko vzpostavlja odnose z drugimi ljudmi in Bogom.«^[15]

Dragi bratje in sestre, »pravo zdravilo za rane človeštva je življenjski slog, ki sloni na bratski ljubezni, ki ima svoje korenine v Božji ljubezni.«^[16] Goreče si želim, da našemu slogu krščanskega življenja ne bi nikoli manjkalo bratske, »samarijanske«, vključujoče, pogumne, zavzete in solidarne razsežnosti, ki ima svoje najgloblje korenine v naši povezanosti z Bogom, v veri v Jezusa Kristusa. Razvneti s to božansko ljubeznijo se bomo zares lahko darovali v dobro vseh trpečih, posebno naših bolnih, ostarelih in trpečih bratov.

Dvignimo svojo molitev k blaženi Devici Mariji, Zdravju bolnikov. Prosimo jo za pomoč vsem tistim, ki trpijo, ki potrebujejo sočutje, poslušanje in tolažbo, in prosimo za njeno priprošnjo s tole starodavno molitvijo, ki so jo molili v družinah za vse tiste, ki so živeli z boleznijo in bolečino:

Blaga Mati, ne oddalji se,
ne odvrni svojega pogleda od mene.
Povsod bodi z menoj
in nikoli me ne pusti samega.
Ti, ki me vedno varuješ
kot moja resnična Mati,
daj, da me bo blagoslovil Oče,
Sin in Sveti Duh.

Iz srca podeljujem svoj apostolski blagoslov vsem bolnikom, njihovim domačim in tistim, ki jim



pomagajo, zdravstvenim delavcem, ljudem, ki si prizadevajo v pastoralni zdravja, na poseben način pa vsem tistim, ki se udeležujejo tega svetovnega dneva bolnikov.

Vir:

^[7] Frančišek, Okrožnica *Fratelli tutti* (3. oktobra 2020), 78.

^[8] Sv. Ciprijan, *De mortalitate*, 16.

^[9] Prim. Sv. Janez Pavel II., *Apostolsko pismo Salvifici doloris* (11. februarja 1984), 24.

^[10] Prim. prav tam, 31.

^[11] *Apostolska spodbuda Dilexi te* (4. oktobra 2025), 26.

^[12] Prim. prav tam.

^[13] Prim. Frančišek, Okrožnica *Fratelli tutti* (3. oktobra 2020), 79.

Naloga za župnijske Karitas

Na mesečnem srečanju:

- Preverite svoja čustva, ki jih doživljate ob stiskah, s katerimi se srečujete.
- Razmislite, kako vam ta čustva pomagajo pri vašem karitativnem delu in kje vas morda ovirajo.

KORAK K ČLOVEKU

Preventivna akcija 40 dni brez alkohola je v teku (18. 2.–4. 4. 2026)

Mojca Kepic

Akcija je teku in nič še ni zamujenega. Lahko se odločite danes. Vsak dan je pomemben in namesto alkohola lahko izberemo ljudi, ki jih imamo radi, ki so nam blizu. KORAK K ČLOVEKU nas vabi k razmisleku, 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. Se akciji 40 dni brez alkohola pridružite tudi vi?

»Skoraj pet let potem, ko sem spila svoj zadnji kozarec. Vsaj upam, da je bil zadnji, saj kot zasvojenka za celo življenje lahko rečem le: 'Uspelo mi je priti do sem, a pot se šele zares odpira.' Nikoli ne smem pozabiti, od kod sem prišla, in moram biti pozorna, saj v svetu treznosti veš, da 'cilj' ne obstaja. Obstaja le pot in vsakodnevno odločanje ter izbira trezne poti – zaradi sebe, svojih bližnjih, svojih sanj in lepšega življenja,« pove uporabnica iz Društva UP, ki je eden izmed podpornikov akcije.

Akcijo smo začeli z novinarsko konferenco, na kateri so nas k akciji vabili soorganizatorji s skupnim sporočilom v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. Predstavljen je bil vpliv alkohola na zdravje, varnost na cesti, družino, delovno mesto.



Ambasador akcije David Zupančič, zdravnik in pisatelj, nas vabi: »Ta akcija je dobra, ker lahko marsikomu nastavi ogledalo. Ko nekdo zagleda plakat z napisom 'Pridruži se akciji', pomisli: 'Naslednji teden imam rojstni dan – zdaj pa res ne morem.' A zakaj se zdi to tako nemogoče? O odvisnosti pogosto govorimo ob podobi opitega človeka. Vendar

odvisnost ni le to. Odvisnost je tudi takrat, ko si ne znam predstavljati praznovanja brez alkohola. Ko si ne znam predstavljati petkovega večera brez kozarca. Prepričan sem, da ni odnosa, ki bi ga alkohol zares izboljšal. In lahko upamo, da kdo od nas v teh štiridesetih dneh celo začuti, da je življenje brez alkohola lahko prav tako zabavno, polno in družabno; pa še precej manj nevarno.«



Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas, je ob začetku akcije poudaril: »Slovenska karitas želi s preventivno akcijo **40 dni brez alkohola** opozoriti na resne posledice prekomernega pitja alkohola, ki prizadenejo posameznike, družine in celotno družbo. Ker se številni prejemniki pomoči soočajo z zasvojenostjo v svojem okolju, akcija spodbuja k razmisleku, solidarnosti in pravočasnemu ukrepanju. Po ocenah ima vsaka četrta družina v Sloveniji težave zaradi alkohola. Alkohol pogosto postane navidezna uteha v praznini, žalosti ali stresu, a lahko hitro vodi v zasvojenost. V mreži Karitas izvajamo programe za pomoč posameznikom in družinam, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, odnosi ali zasvojenostjo. Vsako leto je v svetovanje vključenih več kot 11.000 posameznikov. Akcija vabi k razmisleku, kakšno mesto ima alkohol v našem življenju, ter spodbuja k bolj zdravim izbiram. Več informacij in pomoč je na voljo na www.brezalkohola.si.«



Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, je poudarila: »Na Ministrstvu za zdravje akcijo 40 dni brez alkohola prepo-



znavamo kot dragoceno priložnost za razmislek o tem, kakšno vlogo ima alkohol v naših življenjih in kakšne posledice pušča – ne le na posamezniku, temveč tudi v družini in družbi. Znanstveni dokazi jasno kažejo, da varna meja pitja alkohola ne obstaja. Alkohol ima pomemben vpliv na naše telesno in duševno zdravje, saj prispeva k nastanku številnih bolezni. S sloganom **Korak k človeku** želimo spodbuditi sočutje, odgovornost in skrb za zdravje – do sebe in do drugih. Vsak korak šteje.»



Alkohol je eden od glavnih dejavnikov tveganja za nastanek prometnih nesreč. »Podatki o prometni varnosti za leto 2025 so alarmantni. V prometnih nesrečah, ki so jih povzročili alkoholizirani vozniki, je umrlo 28 udeležencev, kar predstavlja skoraj tretjino vseh smrtnih žrtev. To pomeni vsaj še toliko staršev, otrok, partnerjev, sodelavcev – življenj, ki so bila prekinjena zaradi zavestno neodgovornega ravnanja posameznika. Te smrti bi lahko preprečili. Odgovorna odločitev, da ne vozimo pod vplivom alkohola, pomeni tako tudi odločitev med življenjem in smrtjo,« je povedala **mag. Saša Jevšnik Kafol, v. d. direktorja Javne agencije za varnost prometa**. Opozorila je na veliko toleranco do alkohola v naši družbi, kar se odraža tudi v prometu.



Psihologinja Karmen Henigsman z NIJZ: »V Sloveniji je še vedno prisotna obsežna problematika alkohola. Vpliva tako na zdravstvene kot tudi socialne posledice, saj pitje alkohola povečuje tveganja in škodo za zdravje človeka ter možnost konfliktov

in odtujenosti od naših bližnjih. Za posameznike, ki pijejo tvegano ali škodljivo, so na voljo SOPA-svetovanja, ki ponudijo neobsojajoč pogled na pitje alkohola in iskanje rešitev za zmanjšanje ali opustitev ob podpori usposobljenega posameznika. Več na www.sopa.si.«



Andreja Verovšek, moderatorka na forumu Zasvojenost in pomoč na Med.Over.Net, je izpostavila: »Alkohol pogosto ni vzrok, temveč odgovor na stisko, občutek nerazumevanja, nesprejetosti in pomanjkanje povezanosti. Kjer so odnosi varni in podporni, je tveganje za škodljivo rabo alkohola manjše. Preventiva se zato ne začne pri prepovedih, temveč pri odnosih.«

Akcija bo obeležena z različnimi dogodki, podpornimi materiali in brezplačnimi oglasi, za kar gre zahvala medijem. K razmišljanju o uresničevanju življenjskega sloga brez alkohola in k sodelovanju na **ustvarjalno-literarnem in multimedijem natečaju**, ki traja do 4. 4. 2026, so povabili učence tretje triade osnovnih šol in dijake ter širšo javnost.

Hvala, ker smo v tem postnem času skupaj z ljudmi, ki trpijo zaradi alkohola. Hvala, ker namesto alkohola izberete človeka, njegovo bližino, pogovor in pristno veselje. Praznujmo in se veselimo drugače, z radostjo, ki ne potrebuje alkohola. Iskrena hvala, ker ne strežete alkohola in tako soustvarjate prostor varnosti.



KORAK K ČLOVEKU

Ko preventiva pred alkoholom raste iz odnosov

Andreja Verovšek

Akcija **40 dni brez alkohola** nas vsako leto vabi k odpovedi alkoholu kot znaku solidarnosti. Letošnje geslo **Korak k človeku** pa odpira še globlji prostor razmisleka: kaj v resnici ljudi varuje pred zasvojenostjo – in kaj jih vanjo potiska?

Odgovor je presenetljivo preprost, a zahteven: **odnosi**. Prav pristni, varni in človeški odnosi so najmočnejša preventiva pred zasvojenostjo, tudi pred alkoholizmom.

Alkoholizem v družini: nevidne rane

Prostovoljci Karitas se pogosto srečujejo z družinami, kjer alkohol ni le osebna težava posameznika, temveč **družinska realnost**, ki zaznamuje vse člane – zlasti otroke.

Otrok, ki odrašča ob staršu, ki pije, pogosto ne doživlja osnovnega občutka varnosti. Starš pod vplivom alkohola je čustveno odsoten, nepredvidljiv ali preobremenjen s svojo stisko. Otrok ne razume vzrokov – v svoji nezrelosti pa si pojasni občutek, da **ni dovolj pomemben, da bi bil viden, slišan in zaščiten**.

Takšne izkušnje se ne končajo z otroštvom. V odraslosti se lahko kažejo kot težave v odnosih, nizka samopodoba, soodvisniški vzorci in povečano tveganje za zasvojenost.

Pomembno je poudariti: **to ni obtožba staršev**, temveč povabilo k razumevanju. Večina staršev deluje po najboljših močeh, z zmožnostmi, ki jih ima v določenem trenutku. Razumevanje odpira prostor za sočutje in spremembo.

Zakaj ljudje posežejo po alkoholu?

Alkohol pogosto ni vzrok težave, temveč **poskus rešitve**. Ko je v človeku preveč napetosti, stiske ali osamljenosti in nima na voljo varnega odnosa, v katerem bi se umiril, telo išče bližnjico.

Alkohol, podobno kot druge zasvojenosti (ekrani, nakupovanje, videoigre), deluje kot **oblika regulacije** – začasno pomiri notranji nemir. A cena je visoka: dolgoročno oslabi sposobnost, da bi se z življenjem soočali zrelo in odgovorno.

Če v otroštvu nismo imeli zgleda zdravih načinov soočanja s stresom, jih kot odrasli pogosto nimamo

avtomatično. Zato je pomembno, da jih **zavestno razvijamo** – tako pri sebi kot pri tistih, ki jim stojimo ob strani.

Varna navezanost – temelj odpornosti na psihosocialne preizkušnje

Človek je bitje odnosov. Varna navezanost ni razkošje, temveč osnovna človeška potreba. Ko imamo ob sebi nekoga, ki nas vidi, sliši in sprejme, se lažje umirimo in lažje nosimo življenjske preizkušnje.

Kjer so odnosi varni, je:

- manj kroničnega stresa,
- več notranje stabilnosti,
- manj potrebe po omami.

Zato preventiva pred alkoholom **ne začne pri prepovedih**, temveč pri gradnji odnosov – v družinah, skupnostih in tudi v prostovoljskem delu.

Vloga prostovoljcev: biti prostor varnosti

Prostovoljci Karitas ne morejo rešiti vseh stisk – lahko pa naredijo nekaj izjemno pomembnega: **ponudijo odnos**.

Včasih že to, da nekoga:

- iskreno vprašamo, kako je,
- mu damo čas, da pove svojo zgodbo,
- ga poslušamo brez popravljanja,

ustvari prostor, kjer se začne zdravljenje. Prav takšni odnosi so pogosto prvi korak, da človek začne razmišljati o spremembi.

A hkrati velja: **prostovoljci nismo imuni**. Tudi sami smo del odnosov, tudi mi nosimo svoje zgodbe, utrujenost in včasih nemoč. Zato je skrb zase – notranja higiena, zavedanje meja, čas brez zaslonov in zavestna prisotnost – nujen del odgovorne pomoči drugim.

Korak k človeku – tudi k sebi

Letošnji postni čas nas tako ne vabi le k odpovedi alkoholu, temveč k pogumu, da:

- naredimo prvi korak do sebe in sprejmemo svojo nepopolnost,
- naredimo stik z drugim in sprejmemo njegove spodrsaljake,
- se ustavimo in poslušamo,
- ustvarjamo majhne prostore bližine.

Kajti tam, kjer je več povezanosti, je manj potrebe po omami. In tam, kjer je več človeške bližine, se rojeva resnična preventiva.



Alkohol pogosto ni vzrok, temveč odgovor na stisko in osamljenost. Kjer so odnosi varni in podporni, je tveganje za škodljivo rabo alkohola manjše. Preventiva se začne pri odnosih.

VABILO NA ROMANJE NA SVETO GORO

20

V **nedeljo, 15. 3. 2026, ob 14h** vas vabimo na **Sveto goro h križevem potu**. Molitev bomo nadaljevali s sveto mašo ob 16h v baziliki svetogorske Kraljice, ki jo bo daroval **Cvetko Valič**. Povabljeni, da se povežemo v molitvi in solidarni z vsemi, ki se soočajo s preizkušnjami odvisnosti.



RAZDELJEVANJE POMOČI V HRANI IN IZVAJANJE SPREMLJEVALNIH UKREPOV V LETIH 2024–2026

Mojca Kepic

Slovenska karitas bo preko Javnega razpisa za izbor upravičencev za razdeljevanje pomoči v hrani in izvajanje spremljevalnih ukrepov v letih 2024–2026 tudi letos prejela osnovno hrano in nudila pomoč z izvajanjem t. i. spremljevalnih ukrepov, ki spodbujajo socialno vključevanje materialno in socialno najbolj ogroženih oseb.

V sklopu izvajanja dejavnosti POMP so v letu 2026 predvidene tri dobave prehrabnih artiklov. Prva dobava je že v fazi razdeljevanja:

1. faza dobave v 2026: od 20. 1. 2026 do 20. 2. 2026, (moka, kratke in dolge testenine, riž, mleko, olje, fižol, pelati in marmelada)
2. faza dobave v 2026: od 1. 4. 2026 do 30. 4. 2026, (moka, kratke in dolge testenine, riž, mleko, olje, fižol, pelati in marmelada)
3. faza dobave v 2026: od 1. 9. 2026 do 30. 9. 2026 (moka, kratke in dolge testenine, riž, mleko, olje, fižol, pelati in marmelada)



Za neposredno pomoč najbolj ogroženim bo v letu 2026 zagotovljenih skupno 1.787.567 kg prehrabnih artiklov.

Vsak prehrabni artikel, ki ga podarite, bo po vsaki dobavi najprej prispel v centralna skladišča, od tam pa bodo razdeljeni na 304 razdelilnih mest Karitas po vsej Sloveniji. Prav tam bodo srčni prostovoljci Karitas z veliko skrbnostjo pripravljali pakete pomoči za posameznike in družine, ki vašo pomoč najbolj potrebujejo. Za preostalo hrano bo Karitas poskrbela iz drugih virov.

Ob prejemu hrane iz Evropske unije prejemniki pomoči ne prejmejo le materialne podpore, temveč tudi pomembne **spremljevalne ukrepe**, ki temeljijo na osebnem stiku s prostovoljci in sodelavci Karitas. Ti vključujejo pogovor in poslušanje, psihosocialno svetovanje, razbremenilne pogovore, opogumljanje ter individualno obravnavo. Prejemnikom so na voljo tudi delavnice, predavanja in izobraževanja, kjer se učijo, kako lažje preživeti z nižjimi dohodki, hkrati pa jih prostovoljci informirajo o pravicah iz javnih sredstev, jih usmerjajo k mehanizmu socialne države ter spodbujajo k vključevanju v druge programe socialnega vključevanja in aktivacije. Po potrebi Karitas zagotavlja tudi povezovanje z ustreznimi službami ter psihosocialno pomoč ob večjih naravnih nesrečah. Cilj spremljevalnih ukrepov je **izboljšanje socialne vključenosti končnih prejemnikov**.



Sofinancira
Evropska unija

koper

»ZDRAVO, OKUSNO IN DOSTOPNO – ZA VSE GENERACIJE«

Darinka Dekleva

V Ilirski Bistrici potekajo kulinarične delavnice, namenjene prejemnikom pomoči in širši skupnosti, ki se že od začetka srečujejo z dobrim odzivom udeležencev. Program delavnic nosi naslov **»Zdravo, okusno in dostopno – za vse generacije«** in spodbuja povezovanje ter izmenjavo praktičnih znanj.

V okviru prvih delavnic je priznani bistriški kuhar Rihard predstavil pripravo riža in testenin na nekoliko drugačen način ter udeležencem pokazal, kako speči kruh, ki ostane mehak in uporaben več dni. Del vsebine je bila tudi predstavitev kobariških štrukljev, s katerimi so se udeleženci seznanili s tradicionalno kulinariko mojega Posočja.

Program se bo nadaljeval z delavnico, ki jo bo vodila sodelavka Marika in bo namenjena izdelo-

vanju sladkih kruhkov za mlade družine. V načrtu je tudi delavnica s s. Cirilo, posvečena pripravi hranljivih enolončnic. Ob zadostnem zanimanju bomo program dopolnili še z delavnico priprave baklav, ki jo bo vodila krajanka, ki se je s svojo družino v našem okolju uspešno vključila v lokalno skupnost.

Delavnice potekajo v okviru Spremljevalnega ukrepa 3, ki je namenjen povezovalnim aktivnostim in delavnicam za prejemnike pomoči ter širšo javnost.

21

USPOSABLJANJE ZA NEGO BOLNIKA NA DOMU

Marjana Plesničar Jezeršek

V sklopu projekta **Povezani v samopomočni skupnosti**, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo, smo na Goriškem, v Domu starejših občanov Vrtojba, organizirali usposabljanje za nego bolnika na domu.

Izpeljali smo pet srečanj. Na prvem nam je ga. Lilijana Reljič iz podjetja Medigo, ki nam je tudi posodilo bolniško posteljo in omogočilo usposabljanje, predstavila, kako opremiti prostore, ko je doma ostarela ali huje bolna oseba. Predala nam je kar nekaj zanimivih, praktičnih nasvetov pri izbiri opreme in pripomočkov. V drugem delu nam je g. Darko Šfiligoj iz Društva Hospic za Severno Primorsko predstavil, kaj vse društvo ponuja in kdaj se lahko nanje obrnemo.

Drugo srečanje je bilo namenjeno predstavitvi paliativne in duhovne oskrbe bolnika. Začel je g. Janez Kržišnik, ki nam je predstavil, kako ga je Božja roka vodila k poslanstvu pomagati bolnim, ostarelim in umirajočim vse do dela bolnišničnega duhovnika. Vloga laikov pri duhovni oskrbi bolnih, ostarelih, umirajočih je po njegovem predvsem v tem, da ohranjamo bližino, da smo ob njih in smo klic do duhovnika, ki prinese zakramente.

Nadaljevala je dr. Piroška Viragh, ki je predstavila paliativno oskrbo, pri čemer gre za aktiven in celosten proces neozdravljivo bolnih ne glede na njihovo starost ter za podporo bližnjim in žalujočim. Izpostavila je, da je človek nedeljiva celota, ki zahteva obravnavo na vseh področjih (telesnem, duševnem, duhovnem in socialnem) tudi v delu življenja, ki je umiranje.





Na tretjem srečanju smo se posvetili učenju, kako človeka negujemo, umivamo, obračamo, posedamo, hranimo ... Vse to nam je prikazala Janja Kebe z dolgoletnimi izkušnjami dela s starostniki, trenutno pa zaposlena na oddelku za osebe z demenco DSO Vrtojba. Prav njene osebne izkušnje so bile še posebej dragocene, zato nam je v drugem delu predstavila delo z dementnimi osebami, pri čemer nam je položila na srce, da moramo biti vedno spoštljivi, zelo potrpežljivi, včasih iznajdljivi in predvsem nikoli ne smemo pozabiti nase.

Tudi četrto srečanje smo razdelili v dva dela. V prvem delu nam je patronažna sestra Metka Špacapan povedala, kakšno pomoč lahko pričakujemo, ko nekdo od svojcev obleži. Z nami je delila praktične nasvete in osebne izkušnje, ki lahko pridejo prav ob domači negi. Od skrbi za pravilno izvajanje terapije, za prehrano bolnih in umirajočih do skrbi za preprečevanje preležanin. V drugem delu pa je Janja Kebe, ki smo jo spoznali že prejšnjič, nadaljevala s prikazom nege nepokretnega bolnika, pri čemer se je osredotočila predvsem na obračanje in udobne položaje, s katerimi lahko preprečimo preležanine. Spregovorila je tudi o potrebah umirajočih, ki poleg telesne potrebujejo tudi psihološko in duhovno oporo. V zadnjih urah je najpomembnejše, da smo z odhajajočimi – lahko s pomirjajočimi besedami, lahko z molitvijo, lahko preprosto z dotikom dlani, nam je položila na srce.



In prišli smo do zadnjega srečanja, na katerem je Marjana Plesničar Jezeršek povedala nekaj besed o žalovanju, pri čemer je poudarila, da čisto vsak doživlja izgubo na svoj način in vsak tudi žaluje na svoj način. Ni napačnega žalovanja, pomembno pa je, da smo ob žalujočih, jim nudimo oporo in sprejemamo njihovo doživljanje. Nato je ga. Marija

Mlinar, upokojena patronažna sestra in dolgoletna sodelavka Karitas, prikazala še nego nezvestnega in umirajočega bolnika ter oskrbo umrlega.

Hvala DSO Vrtojba, ki nas je gostil v svojih prostorih, podjetju Medigo za izposajo bolniške postelje, vsem predavateljem, ki ste nam predali veliko znanja in izkušenj, ter nenazadnje vsem udeleženkam, ki ste oblikovale prijetno skupino. Naj vam pridobljeno znanje služi tako pri skrbi za bližnjega kot pri skrbi zase!

Pa še misel udeleženke usposabljanja: »Danes smo zaključili naša koristna in hkrati prijetna druženja o negi bolnika in paliativni oskrbi. Hvala vsem, ki ste nam omogočili to izkušnjo, saj vedenja o času, ko se moramo posloviti, ni nikoli dovolj. Poslušati ljudi, ki govorijo iz svojih izkušenj in delajo s srcem, se nikoli ne naveličam. Vedno se lahko naučim nekaj novega, koristnega, nekaj kar me duhovno bogati.«



PRAZNOVANJE SVETOVNEGA DNEVA BOLNIKOV V ILIRSKI BISTRICI

Darinka Dekleva

V Ilirski Bistrici na svetovni dan bolnikov tradicionalno izpostavimo kip Lurške Matere Božje v cerkvi sv. Jurija. Marijin kip odenemo v cvetje. Pred sveto mašo sodelavke Karitas molimo rožni venec, ki ga med desetakami obogatimo z mislimi o ljubezni, zdravju, sočutju, medsebojni pomoči in skrbi za bolnike in pojemo kitice iz pesmi *Zvonovi zvonijo*.



Pri bogoslužju voditeljica Karitas v uvodu nagovori navzoče, sodelujejo pa tudi druge sodelavke Karitas, ki berejo berilo in prošnje. Vsako leto se zbere lepo število vernikov, kot bi bil zapovedan praznik.

Letos smo vernike razveselili tudi z majhnim presenečenjem – podobico lurške Marije in Bernardke s preprosto molitvijo za zdravje za vsak dan, ki so jih verniki vzeli tudi za tiste, ki zaradi tegob starosti ali bolezni niso mogli k maši.

UMETNOST ODPIRA VRATA DO SRCA IN PRINAŠA UPANJE

Marjana Plesničar Jezeršek

Pred kulturnim praznikom – v torek, 27. januarja – so slike 31. kolonije Umetniki za Karitas sporočilo upanja ponesle v Ljubljano, v Galerijo Družina, ki ta projekt že leta podpira in gosti v svojih prostorih v mesecu februarju. Za začetek je koordinatorka pro-

jekta, Marjana Plesničar Jezeršek, zbrane pozdravila v imenu organizatorja projekta, ki je Škofijska karitas Koper, ter predstavila tokratno geslo in namen projekta. Letošnje geslo se glasi »vrata upanja«, ker se je kolonija odvila v svetem letu, ko smo bili vsi povabljeni, da gremo na pot in postanemo romarji upanja. S potujočimi razstavami želi projekt na tej romarski poti odpirati še vrata do najbolj ranljivih, in sicer do bolnih, umirajočih ter njihovih svojcev. Sredstva, ki se bodo v sklopu projekta Umetniki za karitas zbrala v tem letu, bodo namreč namenjena prav njim.

Zbrana sredstva bodo konkretno porabljena za: izpeljavo usposabljanj, namenjenih svojcem, ki se soočijo z neozdravljivo boleznijo ali starostjo svojega bližnjega in želijo zanj poskrbeti doma; za vzpostavitev nekaj skupin za tiste, ki že skrbijo za svojega bližnjega in bi v skupini podelili svoje izkušnje ter se na ta način opolnomočili; ter za vzpostavitev vsaj nekaj skupin za tiste, ki se soočajo z izgubo in potrebujejo varen prostor, kjer lahko delijo svojo bolečino. V načrtu je tudi vzpostavitev stičišča, ki bo na enem mestu ponujalo vse odgovore, ko se znajdemo v situaciji, ko naš bližnji zaradi starosti ali bolezni ne zmore več sam skrbeti zase.

V nadaljevanju je likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn z izbrano retoriko predstavila letošnjih 10 udeležencev, ki so: BORUT BEUS, BRANE ŠIRCA, EVA MEŠTROVIĆ, KATJA BEDNAŘIK SUDEC, LIVIO CARUSO, MARIJA EFREMOVA, MILAN TODIĆ, NARCIS KANTARDŽIČ, NINA ZULJAN in STOJAN ŠPEGEL. Izpostavila je njihovo raznovrstnost, tako starostno kot slogovno, in posebne značilnosti vsakega ustvarjalca. Likovna dela 31. kolonije odražajo lepoto in dober namen ter ponujajo vsakim očem in vsakemu srcu nekaj, kar ga lahko nagovori.

Glavni govorec je bil v nadaljevanju p. dr. Edvard Kovač, ki se je v svojem nagovoru najprej ustavil ob pojmovanju lepote, tudi kot poti do resnice, poudaril pa, da mora umetnikovo delo, če želi razkriti resničnost, spregovoriti tudi o tem, kar je bolečega in kar nas rani.

»Vsaka iskrena bolečina in radost sta nekaj enkratnega. In prav to enkratnost išče umetnik, da bi s svojim delom povedal, kar še nikoli nihče ni pred njim,« je dejal p. Kovač. Hkrati mora umetnik »obvladati material, izuriti se mora v svoji upodabljalni umetnosti, da bo lahko izrazil svoja občutja in mišljenja. In to je, kot veste samo vi, dragi umetniki, garaško delo ponavljajočega se iskanja in vedno novih začetkov. Prav umetnost s svojim





neprenehnim nezadovoljstvom z že ustvarjenim uspe razkriti človeške globine, njegova hrepenenja, doživljanja in tudi nove upe.» P. Kovač je nato z blagoslovom in molitvijo odprl razstavo.

Dogodek je z glasbo oplemenitila violončelistka Zala Vidic.

Razstavo si v Galeriji Družina lahko ogledate vse od 7. marca ter s prostovoljnim darom prispevate za pomoč bolnim, umirajočim in njihovim svojcem na območju kopske škofije.

maribor

KARITAS – OPORA ČLOVEKU V ZAPLETENEM SISTEMU DOLGOTRAJNE OSKRBE

V januarju 2026 smo na Nadškofijski karitas Maribor v okviru tradicionalnega izobraževanja ŽK pozornost namenili temi **dolgotrajne nege in oskrbe**. Sodelavci in prostovoljci Karitas se vse pogosteje srečujemo s starejšimi, bolnimi in njihovimi svojci, ki se v trenutkih stiske znajdejo pred **zapletenim sistemom pravic, postopkov in institucij**. Prav zato je dobro poznavanje osnovnih pojmov, poti vključevanja v dolgotrajno oskrbo ter možnosti koriščenja storitev ključno, da ljudem ponudimo **zanesljive informacije**, jih razbremenimo negotovosti in jih pravočasno usmerimo tja, kjer lahko prejmejo ustrezno pomoč.

Izobraževanje so izvedli **strokovni delavci lokalnih Centrov za socialno delo**, ki so iz prakse predstavili ključne informacije, procesne korake in odgovore na najpogostejša vprašanja. Na treh lokacijah (**Slovenj Gradec, Maribor in Ptuj**) se je izobraževanja udeležilo **172 sodelavcev in prostovoljcev Karitas**.



Ključne novosti Zakona o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk-1)

Dolgotrajna oskrba (DO) je namenjena osebam, starejšim od 18 let, ki zaradi bolezni, starosti ali poškodb v obdobju, daljšem od treh mesecev, potrebujejo pomoč pri vsakodnevni opravi.

Najpomembnejše poudarke lahko strnemo takole:

- **Vstopne točke:** od **1. januarja 2025** so vstopne točke za uveljavljanje vseh pravic **Centri za socialno delo (CSD)**.
- **Pet kategorij upravičenosti:** na podlagi **ocene svetovalca na terenu** se uporabnika razvrsti v eno od petih kategorij (1 – najlažja, 5 – najtežja), kar določa obseg pomoči.
- **Oblike pomoči:** uporabniki lahko izbirajo med:
 - **oskrbo na domu**,
 - **oskrbovalcem družinskega člana** (za 4. in 5. kategorijo),
 - **oskrbo v instituciji**,
 - ali **denarnim prejemkom**.
- **Dodatne storitve:** na voljo sta tudi:
 - **e-oskrba** (npr. zapestnice za klic na pomoč), ki je za starejše nad 80 let **brezplačna**,
 - ter storitve za **krepitev samostojnosti (SKOS)**.

Strokovnjaki so posebej izpostavili nekaj zelo uporabnih napotkov za naše spremljanje ljudi v stiski:

- Ob obisku ocenjevalca naj bodo uporabniki **iskreni in ne olepšujejo svojega stanja**. Le realna slika omogoča pravičnejšo razvrstitev v kategorijo in ustrezen obseg pomoči.

- Pomembno je vedeti, da **odločba o DO velja le tri mesece**. V tem času mora uporabnik pri izvajalcu (npr. dom, zavod za pomoč na domu) skleniti **osebni načrt** – sicer odločba **ugasne**.

Ti poudarki so za Karitas še posebej pomembni, saj lahko z jasnimi informacijami in pravočasnim usmerjanjem preprečimo dodatno stisko in zamujene roke.

Poleg dolgotrajne oskrbe je bil predstavljen tudi program **»Žalovanje«**, ki nudi varen prostor za tiste, ki so izgubili bližnjega. Program poteka **tri mesece** v manjših skupinah, vključitev pa je priporočljiva **vsaj šest mesecev po izgubi**.

Z novim znanjem in boljšim razumevanjem sistema dolgotrajne oskrbe bomo kot Karitas še naprej **verodostojen glas in konkretna pomoč** tistim, ki v labirintu nove zakonodaje iščejo pot do varnosti, podpore in **dostojnega življenja**.



ново mesto

USTANOVITEV ŽUPNIJSKE KARITAS KOSTANJEVICA NA KRKI

Simon Dvornik

V župniji Kostanjevica na Krki se je 28. januarja 2026 zgodil lep in pomenljiv korak. Župnik g. Jože Miklavčič in predsednik Škofijske karitas Novo mesto g. Štefan Hosta sta s podpisom ustanovne listine potrdila začetek delovanja nove Župnijske karitas.

V svetu, kjer nas vsakdanji ritem pogosto oddaljuje drug od drugega, takšna dejanja znova potrjujejo, kako dragocena je bližina. Župnijska karitas ni le organizacija, ampak prostor odprtih vrat, kjer se srečajo poslušanje, razumevanje in konkretna pomoč. Je kraj, kjer se rojevajo drobna, a pomembna dejanja dobrote, ki ljudem vračajo občutek, da niso sami.

Veseli nas, da tudi v našem okolju raste mreža srčnih ljudi različnih generacij, ki verjamejo v moč sočutja in medsebojne podpore. Naj bo Župnijska karitas v Kostanjevici na Krki prostor upanja, topline in poguma – za vse, ki jo bodo soustvarjali, in za vse, ki bodo v njej našli pomoč.

Njena ustanovitev naj bo tudi povabilo in spodbuda drugim župnijam, da pogumno stopijo na podobno pot.





Ljudska kuhinja Sarajevo BiH,
paketi s hrano za konec tedna



Ljudska kuhinja
Skopje
Severna
Makedonija



Nega na domu,
s. Vida Gerkma Albanija



Pomoč pri kurjavi, Banja Luka, BiH



Nakup opreme:
pralni stroj za družine v Albaniji



Obnova domov v Albaniji,
s. Vida Gerkman

NAGRADNA KRIŽANKA

marec Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.3.2026 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

	MEMBRANA	OTOK PRI NORMAND.	ERIK LAMELA	STRUPENA KAČA		EKIPA, TEAM	ANG. GLASB. IN PROD. BRIAN	VZDRŽEK, POST		IGRALEC NEESON	MATI, MAMI
8					TOTALNA ENDOPROTE. PRIZNANJE PRI ŠPORTU				LENART MERLIN		
POSEBNA CENJENA BARVA PRI KONJIH									OSLOVSKI GLAS		
NIKA ROZMAN			DEMOKR. OPOZIC. SLO. NAGOVOR V 3. OS.						1. IN 14. ČRKA NEM. IGRAL. VAN DE MEIKLOKIES		
SOZVOČJE TONOV						PREBIVALEC RUANDE	NASPROTJE SVETLOBE DOMEN HROVAT				
	BREZGLUT. ŽITO	MESTO V OD AMSTERDA. NAPRAV. ZA RADIJ. DETEK.								VRTNI, TRAVNATI ŠKODLJIVEC	PORASLA POVRŠINA V PUŠČAVI
GESLO											
MORSKA ŽIVAL				PRITRDLNI ČLENEK, DA			MALODUŠEN ČLOVEK NOGA ŽIVALI				
PESNITEV				NOG. TRENER ŠIMUNDŽA INŠT. ZA AGRO. RAZIS.					ANDREJ ZORKO INSEKT KI PIČI		
SANKE					DARJA AVGUŠTIN KATARINA ILIČ			BABICA PRIMORSKO			
MALI ORJAK								SONJA OTA			
		OBLIKA IMENA ERIKA						ALEŠ REPAR			

Geslo februarske nagradne križanke: ČAKAJOČ POMLAD
 Nagrajenci: 1. nagrada: Vida Stožir, Celje
 2. nagrada: Jelka Rupnik, Žirovnica
 3. nagrada: Bogdana Kos, Ročinj

Nagrade: 1. nagrada: steklenica za vodo
 2. nagrada: knjiga
 3. nagrada: majica



V februarju smo začeli s pripravami za animatorje Biserov. Prve priprave so bile namenjene spoznavanju in vzpostavljanju prijetnega vzdušja v novi ekipi ter spoznavanju vloge animatorja in tehnične ekipe.



18. 2. se je začela akcija 40 dni brez alkohola, ki traja do 4. 4. Letošnji ambasador akcije je zdravnik in pisatelj David Zupančič.



V soboto po začetku posta smo na Brezjah darovali mašo s prošnjo za vse, ki se soočajo s težavami zaradi alkohola, in njihove svojce. Na koncu maše so o odvisnosti od alkohola spregovorile ženske z osebno izkušnjo.



Letos se že drugo leto zapored lahko pridružite postni spodbudi youngCaritas – Škatlica. Ta spodbuja vsakogar, da se odpove manjši razvadi in prihranjen denar nameni za učno pomoč otrokom.



Mladi so po šolah izvajali preventivne delavnice ter spodbujali solidarnost in dobrodelnost.

Vešča Slovenska Karitas
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 dobrote na internetni
strani preko sodobnih
spletnih bralnikov.

