



*Vi ste Svetega in Pravičnega zavrgli in
si izprosili pomilostitev
ubijalca, začetnika življenja pa ste
ubili. Toda Bog ga je obudil od mrtvih
in mi smo temu priče.
Ap. d. 3,14-15*

Vsebina

8. postaja

JEZUS NAGOVORI JERUZALEMSKE ŽENE

Slišati Jezusa, kako opominja jeruzalemske žene, ki ga spremljajo in jokajo nad njim, daje misliti. Kako naj ga razumemo?

Ali ni to opomin, namenjen zgolj

čustveni pobožnosti, ki nikoli ne postane osnova spreobrnjenju in živi veri?

Objekovati trpljenje na svetu z besedami in čustvi namreč nič ne koristi, če naše življenje teče naprej kakor po navadi.

Kljub šestim milijardam - vse premalo ljudi.

Potrebujemo ljudi, ki po desetem razočaranju še zmorejo zaupati.

Potrebujemo ljudi, ki tvegajo odkrito besedo, če se drugim godi krivica.

Potrebujemo ljudi, ki raje dajejo, kot jemljejo.

Kljub šestim milijardam - vse premalo ljudi.

Potrebujemo ljudi z malo več junaštva in malo manj pikolovstva.

Potrebujemo ljudi z malo več delavnosti in manj udobnosti.

Kljub šestim milijardam - vse premalo ljudi.

Potrebujemo ljudi, katerih »da« je da in katerih »ne« je ne.

Potrebujemo ljudi, katerih upanje dviga druge in jih budi v življenje.

Potrebujemo ljudi, da bo prihodnost bolj človeška kakor preteklost.

Jezus nam pravi, potrebujem te.

Povzeto po glasilu župnije Rakovnik, marec 2009

• Uvod

Osrednja tema: *Skrb za otroke po razvezi v luči Božje besede, III. del - Otroci hočejo in želijo spravo*

• Utrinek:

Post - križu nakloniti nov pogled

• Medsebojni odnosi:

Ko otroci ne želijo na obisk k drugemu od staršev
Žalovanje po izgubi

• Prispevki skupin SRCE

• Odmevi:

Otroci in razveza - izkušnje katehistinje
Kokoška
Višarje

• Koledar prireditev v prihodnjih mesecih

• Skupina SRCE v javnosti: sestanek ŠOD

• Oglasi, obvestila

• Vabila na izlete in delavnico

• Razpis za letovanje na otoku Murter

Uvod

Postni čas nam ponuja:

- Možnost, da razmislimo o sebi in bližnjih.
- Priložnost, da odpustimo nekomu, ki nas že dolgo veže nase s svojim sovraštvom.
- Pomoč za naše življenje z dobro spovedjo.
- Spremljanje Kristusa na njegovem križevem potu.
- Pripravo naših src na veliko noč.
- Iskanje dobrote v srcih drugih ljudi.
- Pogled vase, da bomo spremenili svoja srca in jih upodobili po Kristusovem srcu.

Ne zamudimo! Do naslednjega postnega časa je še daleč!

Vili Granda

Otroci hočejo, da bi se ločena starša med seboj spravila. Vaš otrok lahko sanja, upa in dela vse, da bi se to zgodilo. Jerca, katere starša sta se ločila, je rekla: "Vedno sem upala in molila, da bi moja starša spet prišla skupaj. To sem si želela bolj kakor kar koli drugega na svetu." Zavedajte se, kako je to za vaše otroke pomembno. Pazite, da teh njihovih želja ne boste spregledali. Pokažite jim spoštovanje. Dovolite jim, da to svojo željo izrazijo. Pogovorite se o njihovih skrbih.

V vašem primeru je sprava lahko prijateljski odnos ali pa zakonska sprava. Kakor koli že, otrokova čustva in potrebe morate upoštevati. Veliko staršev je, ki so se zaradi otrok sposobni drug z drugim kulturno in mirno pogovarjati ter storiti, kar je najboljše za otroke.

Verjetno se zavedate, kako težko je to storiti ločenemu zakoncju. V dobro vaših otrok se je treba spopasti z vsem, kar vam preprečuje spravo ali vsaj prijateljski odnos z bivšim zakoncem. Z besedo in zgledom pokažite svojim otrokom, kako se je mogoče z bližnjim, ki te je prizadel, spraviti tudi takrat, ko so čustva proti spravi. Naučite jih tega, kar Bog pravi, da je prav storiti.

Užaljen brat je hujši kot utrjeno mesto, prepiri so kakor grajski zapah. Vsak želodec se siti s sadovi svojih ust, siti se s pridelkom svojih ustnic. Smrt in življenje sta v oblasti jezika, kdor ga rad uporablja, bo jedel njegov sad. (Prj 18,19-21)

Dobri Bog, prosim, da se bova z bivšim zakoncem v dobro najinih otrok lahko spravila med seboj. Prosim te, delaj v najinem življenju tako, da bova to dosegla. Amen.

Utrinek: Post – križu nakloniti nov pogled

škof dr. Alois Schwarz v »Pastirskem pismu za postni čas« Krške škofije

Križ je versko znamenje kristjanov. Kdor pogleda na križ, vidi Jezusa Kristusa kot trpečega človeka. Mnogi od nas so se na ta pogled ali navadili ali pa ga ne morejo prenesti. Iz tega razloga nekateri v svojih stanovanjih in hišah tudi nimajo več obešenega križa.

Za nas kristjanke in kristjane pa je križ znamenje zveličanja in odrešenja, kajti Kristus, Božji Sin, ki je postal človek, je trpel in je sam v trpljenju in smrti živel usmiljenje in ljubezen. Kadar koli kak človek trpi ali je v stiski, ima, ko pogleda na križanega Jezusa, hkrati pred očmi Boga, ki gre z njim skozi to trpljenje.

Zato mnogi ljudje v svoji stiski iščejo križ, da bi tam doživeli tolažbo. Na Križanem lahko vidijo, da nas Bog v človeških mejnih položajih in stiskah, pa tudi v bolezni, obupu, notranji ali zunanji ogroženosti, sovraštvu in smrti ne pusti samih, to se pravi »na cedilu«.

Medsebojni odnosi: KO OTROCI NE ŽELIJO NA OBISK K DRUGEMU OD STARŠEV

Priprava: mag. Dušica GRGIČ

O nekdanjem partnerju razmišljajte predvsem kot o očetu ali materi vaših otrok, ko se odločate, kako boste ravnali.

Roditelja, s katerim otrok ne živi, lahko otrokovo (ali materino) odklanjanje obiskov razjezi, tistemu, s katerim otrok živi, pa povzroča težave. Otrokovim željam in čustvom je treba prisluhniti. Poskušajte poizvedeti, kaj je razlog za odklanjanje, in pomislite, kaj bi bilo koristno za otroka. Ne, kaj si želite ali potrebujete vi ali drugi od staršev, *temveč kaj potrebuje in si želi - otrok.*

»Očka vedno kaj dela, ko sem pri njem, in nima časa zame ...«; »Risanke sem gledal in kuhal z babico ...«; »Sva šla v gostilno ...«; »Očka je moral v službo ...« in podobne izjave utegnejo biti sporočila vašega otroka o tem, kako potekajo obiski pri očetu. Bodite pozorni nanje, a ne silite v otroka, naj vam

»poročča«, kako je bilo. Potrpežljivo počakajte na trenutek, ko bo pripravljen, in bo povedal, kar si želi podeliti z vami z obiska pri očetu. Lahko vprašate tudi očeta, kako sta se imela in kaj sta delala!

Od vprašanj, ki jih boste zastavljali otroku, in odziva na njegove odgovore je precej odvisno, kako bodo potekali stiki. Otroku dajte prostor in čas, da vam bo povedal, kako sta se imela z očkom. Bolj spodbudna vprašanja in pozitivni odzivi na odgovore mu bodo puščali več prostora. S časoma vam bo zaupal tudi manj prijetne izkušnje – ne da bi ga bilo strah, da bo zato izgubil očkovo ljubezen ali spodbudil mamino jezo ali žalost. Presoditi pa bo treba, ali so stiki škodljivi, in potem, seveda, ukrepati – v dobro otroka.

Priprave na obisk, otrokovo vedenje po obisku in izjave, podobne zgoraj navedenim, mama lahko razume kot klic, da se je treba z očetom pogovoriti – če je le mogoče, najprej osebno ali po telefonu. Tudi pismo, ki ni napisano, zato da bi se očitalo, temveč da bi oče zvedel, kaj si otrok želi in kako pogreša njegovo bližino, ko je na obisku in pričakuje, da bosta skupaj, je lahko v pomoč. Zadnja pot pa naj bi bila v katero od institucij, da bi opozorili, da nekaj ni v redu s stiki in da je otrok zato v stiski in jih odklanja, in da bi prosili za pomoč (ne le »tožili« očeta).

Zaradi otrokove stiske in njegovih potreb so informacije, ki jih lahko da le mama, nujno potrebne. Očetu bodo *informacije* o tem, kaj otrok preživlja, kaj rad dela, česa si želi, kaj bi ga veselilo, da bi delal skupaj z očkom (ne, kaj si mama želi!), pomagale pri naslednjem obisku. Očitki, da je slab oče in da zanemarja otroka, bodo kaj hitro zaprli pot strpnemu in postopnemu urejanju zadev in ohranjanju stikov.

Oba starša bi pri teh zadevah morala misliti predvsem na koristi in želje otroka. Rahločutna bi morala biti tudi do morebitnih lastnih (ali otrokovih) manipulacij in dovolj zrela, da otrokove stiske ne bi uporabljala za medsebojno obračunavanje in kaznovanje. Edini, ki je na zgubi, ko se partnerja razideta, če stikov ni – je otrok!

Če med staršema ni strpnosti in nista kvalitetno zaključila partnerskega odnosa, je stike veliko težje urejati. Krajši konec zato potegne otrok, težav ima pa več tudi tisti od staršev, s katerim otrok živi. In to je še vedno največkrat mama. Zato mora biti njej še posebno v interesu, da naredi, kar je le mogoče, ZA stike in ne da si prizadeva odkriti, zaradi česa vse naj jih ne bi bilo. Tudi za očeta položaj ni preprost, je pa morda priložnost, da skozi novonastale razmere dozori njegovo očetovstvo – toda v to je treba veliko vložiti. Tudi on velikokrat goji zamere do matere ali njenih vzgojnih prijemov in si misli, da mu otroka odteguje, zato je nestrpen do nje. To otrok pri stikih čuti in potem izbira, kaj sme ali česa ne sme povedati vsakemu od staršev, da ne bi izgubil tega, kar vendarle le ima v novonastalem družinskem položaju, ali da ne bi bili žalostni ali jezni zaradi tega, kar je povedal. Razmišljati o tem in se nadzorovati, je za otroka zelo naporno in predvsem boleče, saj starša s svojim ravnanjem ne gradita nove oblike varnosti, ki jo je izgubil, ko je eden od njiju odšel. To pogloblja občutek negotovosti, neljubljenosti, nezaželenosti in še druge, kar vse je strup za osebni razvoj.

Kadar otrok začne odklanjati stike ali kadar se sami odločate, da boste nekaj ukrenili, da bi jih omejili ali celo prekinili, pomaga, da o nekdanjem partnerju razmišljate predvsem kot o *očetu (ali materi) vaših otrok*. Kadar oče opazi, da se doma dogajajo zadeve, ki so škodljive za otroka, in ne soglaša z njimi, bo gotovo v otrokovo dobro, če bo zmozel poiskati oseben, telefonski ali pisen stik z mamo in poizvedeti potrebno o otroku, ji povedati, kaj je sam opazil, da bi skupaj ugotovila, kako bi pomagala – otroku. Zlasti je pri tem treba biti pozoren, da ni zlorabljen otrokovo zaupanje! In seveda, v zahtevnejših primerih poiskati strokovno pomoč za otroka in včasih tudi zase.

Ko otrok odklanja stike, ga je treba obravnavati, tudi če je še majhen, z vso resnostjo in enakopravno. S pogovorom mu je treba dati možnost, da se izrazi (kakor pač za svojo starost zmore), in občutek, da je njegovo mnenje slišano in da bo upoštevano. Jezo in zamere, zaradi katerih morda odklanja stik z očetom, je treba sprejeti. Predlagajte mu, da boste pomagali urejati zadeve, ker verjamete, da je prav, da se srečuje z očetom, ker veste, da ga/jo ima oče rad, in ker veste, da ima tudi otrok rad očeta ne glede na jezo, ki je trenutno tudi upravičena. Seveda predlog velja le, če to iskreno mislite. Hkrati je treba povedati, če bi bilo nekatere zadeve dobro spremeniti, ter se o spremembah dogovoriti z otrokom in drugim od staršev. Na primer zahtevati, da oče redno prihaja, kakor je dogovorjeno; da ne zamuja ali »pozabi« priti in tega ne sporoči in podobno; da otroka pravočasno pripelje in ga ne izpostavlja stiski, v katero lahko zapade zaradi mamine jeze ali ker mora potem pozno zvečer delati domače naloge in podobno. Seveda pa velja tudi, da mama pripravi otroka na stik in poskrbi, da bo šel od doma z dobrimi občutki in ne z občutkom, da »mamo pušča samo« in »da ji bo dolgočas brez njega« ...

Pri svojem ravnanju in odločitvah v zvezi s stiki spoštujte *otrokove želje in njegovo voljo* ter predvsem *upoštevajte njegove potrebe*. Ko imaš nekoga resnično rad, se prebudi nesebičnost in želja, da mu daš, privoščiš, kar ima rad – četudi te to utegne prizadeti. Prav tako mora drugi roditelj (oče) spoštovati in upoštevati otrokovo odklanjanje in zavračanje obiskov – saj utegne biti to odgovor, posledica, ki jo mora sprejeti, ker jo je sprožil njegov odhod iz družine ali njegovo neustrezno ravnanje pri stikih. Ni za to (vedno) odgovorna le mama.

Otroci so včasih neizprosni pri svojih zamerah in odločitvah, starši pa bi morali v tem primeru pozabiti na ponos in se iskreno pogovoriti z otrokom, se mu opravičiti, če to zahtevajo okoliščine, razložiti svoje odločitve in svoje občutke. Otroku je treba povedati, da si želijo imeti dober odnos z njim in da se bodo zanj potrudili. Majhna verjetnost je, da bo razumel vse, kar mu boste povedali, toda počutil se bo upoštevan, enakovreden, dobil bo priložnost, da iskreno izrazi svojo bolečino in/ali jezo, *sprejel bo opravičilo*. In potem se bodo morda ponovno odprle poti in možnosti za graditev odnosa, kakršnega si želite in predvsem – kakršnega potrebuje otrok.

Ko imaš nekoga resnično rad, se prebudi nesebičnost in želja, da mu daš, privoščiš, kar ima rad – četudi te to utegne prizadeti.

Odmevi : OTROCI IN RAZVEZA

Nataša Urh: Izkušnje katehistinje z otroki po razvezi

Sem katehistinja. 10 let redno učim verouk, 17 let sem birmanska animatorka. Četrto leto vodim Mladinski center in vsak dan sem v stiku z otroki in starši. Pri tem vodenju sem se bolj seznanila tudi z otroki ločenih staršev, saj z enim naših glavnih programov Učna pomoč pomagamo otrokom pri premagovanju učnih in drugačnih stisk.

Danes vas nagovarjam predvsem v vlogi katehistinje. Povedala vam bom o svojih izkušnjah, o primerih, ki jih srečujem. Na KPŠ nas ne usposobijo posebej za delo z otroki iz ločenih družin. Zato se vsakdo znajde po svoje. Ne morem vam govoriti nekaj na splošno, ker je vsak človek zgodba zase in vsaka družina svoj svet. In velikokrat bi bilo lažje, če bi tudi verouk poučevali individualno, vendar smo občestvena bitja in za nas vse veljajo pravila in norme.

Na začetku mi je bilo v skupinah, v katerih so bili otroci iz ločenih družin, težko govoriti o nekaterih temah. Ravнала sem tako kakor veliko odraslih, ki želijo zaščititi otroke: v želji, da bi olajšali njihovo bolečino, se večkrat zatekajo k polresnicam. Pa jim s tem res pomagajo? Otroci so tisti, ki najprej začutijo stisko svojih staršev, hudo jim je, ker njihovi starši trpijo, in tisto, kar si najbolj želijo, je iskrenost in pristnost.

Tudi sama sem se ujela v te zanke. Otrokom sem želela olajšati že tako težke razmere. Zato sem se izogibala nekaterim temam. V skupini, kjer je bila deklica, ki jo je mama zapustila, sem se izogibala tem o materinski ljubezni. Nisem ji želela povečevati bolečine, hkrati pa se nisem čutila sposobna spregovoriti o tem pred njo.

Vendar pa je življenje naš najboljši učitelj. In Sveti Duh vodi naše korake. Tako se mi je zgodilo, da nam je nekdo zastavil vprašanje, kako vzgajamo otroke. Pripravljamo jih na življenje, kakršnega si želimo, da bi živeli. Torej na lepo in srečno življenje. Pa jih morda pripravimo na to, da lahko postanejo invalidi, ostanejo brez službe?

Življenje je lepo, vendar polno preizkušenj. In mi vsi smo grešniki, ki drug drugemu prizadenemo veliko gorja. Si upam o tem spregovoriti pred otroki? Moram. To je moja dolžnost.

Na enem od liturgičnih listkov je bilo vprašanje, zakaj je Mojzes dovolil napisati ločitveno pismo. Odgovor se je glasil: Zaradi njihove trdosrčnosti. Jezus pa nas uči: »Kar je torej Bog združil, tega naj človek ne ločuje.« (Mt 19,6) In vendar so ločitve del njihovega vsakdana. Kako naj se z otroki pogovarjam o tem? Ne morem jim govoriti, da je vse lepo, če v resnici ni. So njihovi starši trdosrčni? So. In grešijo tudi. Zato do ločitev pride. Z grehom prizadenemo sebe in drugega in, kadar so rane prevelike, odnos ne more živeti naprej.

Te teme so težke, vendar so dobra iztočnica za pogovor o ranjenosti otrok in o tem, kaj oni sami lahko naredijo za boljše medsebojne odnose, kakšne priložnosti in izzive jim prinaša prihodnost, in o tem, kako

nas Jezus vse neskončno ljubi, vsakega v njegovi ranjenosti in grešnosti, ter vsakemu med nami prinaša odrešenje.

Otroci so občutljivi za greh. Verske vsebine vzamejo resno. Ena od tem pri verouku je tudi spolnost pred zakonom. Spominjam se deklice, ki je po veroučni uri prišla vsa zaskrbljena k meni in me vprašala, kako velik greh ima ona, ki je sad izvenzakonske ljubezni. Pogovorili sva s o tem in razčistili, da ona nikakor nima nič s tem. Sva pa v najinem pogovoru poskušali razumeti njene starše. Menim, da kljub razvrednotenju družinskega življenja in institucije zakona v naši družbi otroci še vedno razumejo zakon kot varnost, potrditev ljubezni svojih staršev. Ne bom pozabila sijočih oči prvošolčka, ki mi je na uho zašepetal veliko skrivnost, da se njegova starša v soboto poročita.

Prav je, da jaz kot katehistinja z otroki spregovorim o vseh življenjskih temah. Ničesar se ne smem bati! Povedati moram, kaj je prav in kaj je narobe. Na vsako dejanje posameznika pa gledati z očmi Jezusove neskončne ljubezni in odpuščanja ter priložnosti za nov začetek.

Ena glavnih vrednot, ki jo želim otrokom prenesti, je, da jih imajo njihovi starši radi in da se nanje lahko vedno zanesejo. Hkrati pa, da jih imajo starši radi, kljub temu da se morda med seboj ne razumejo najbolje. Še posebno želim otrokom iz ločenih družin sporočiti to zadnje in da niso krivi za nerazumevanje med staršema. Sporočam jim, da jih imajo starši radi tudi, ko jim česa ne dovolijo.

Ob tednu otroka so me otroci vprašali, kaj razumem pod besedo nasilje. Odgovorila sem jim, da je glavno nasilje, ki ga starši izvajajo nad njimi, to, da namesto njih naredijo opravila, ki so jih oni sami sposobni narediti. Otroci iz ločenih družin s starši velikokrat manipulirajo. V Mladinskem centru otroke spodbujamo k vzgoji za odgovornost in se trudimo povrniti moč njihovim staršem, ko se čutijo nemočne. Na ločitev se otroci večkrat odzovejo tako, da jim pade učni uspeh in prenehajo pisati domače naloge. To je njihov krik na pomoč. Vendar jim s tem, da bi jim spregledali njihove dolžnosti, ne pomagamo. Kvečjemu škodujemo. Znanje je vrednota, ki jo bodo v življenju potrebovali. Poskušamo pa jih slišati v njihovi bolečini, jim stati ob strani in jih spodbujati. Meje in dolžnosti pa so nekaj, kar je del življenja, in del dobre vzgoje za samostojnost. Nekaterim otrokom pa se učni uspeh ob ločitvi celo izboljša. Pogosto najstarejši otroci v družini prevzamejo skrb za mlajše otroke in starševske vloge, če je treba. Vendar pa je starševska vloga nekaj, kar otroka presega in takega bremena ni sposoben nositi.

Otroci se na ločitev staršev odzivajo zelo različno. Celo otroci iz iste družine jo doživljajo različno. Rada bi vam povedala zgodbo mladega dekleta. Bila je devetošolka. Z otroki smo šli na pohod. In kar naenkrat v živahnem pogovoru, ki je tekkel v skupini, nasmejana vsem oznani, da sta se starša ločila in da se je oče odselil. S soanimatorjem sva se vprašujoče spogledala čez njeno glavo, kako lahko to z nasmehom pove. Redno sem jo srečevala. Tri leta mi je bila zgled mladostnika, ki z lahkoto sprejema ločitev svojih staršev. Nato se mi je odprla. Nekajkrat je jokala v moji pisarni. Mama je »postala« najstnica, ona je prevzela odgovornost. Mlajša otroka sta manipulirala med mamo in očetom ter se zabavala brez meja. Občutek je imela, da jo je predvsem Center za socialno delo pustil na cedilu. Z bratom in sestro so si zelo različni. Želela si je, da bi lahko povedala svojo stisko svetovalki, vendar tega ni želela storiti pred mlajšima dvema. Želela je biti slišana, vendar hkrati zaščitena. Bala se je, da bi jo, če bi povedala vse, iztrgali iz okolja, v katerem je bila. Tega pa tudi ni hotela, saj je bila odraščajoča najstnica, ki ji je družba sovrstnikov ogromno pomenila. Med njimi je bila slišana. Zato se je v družini naučila stisniti zobe, narediti več, kakor je bilo primerno njenim letom, in v samoti ali med prijatelji izliti svojo bolečino. Odrasla je v prijetno mlado ženo. Imela je srečo, ker je bila slišana v družbi zdravih sovrstnikov. Ko sem jo vprašala, kaj bi želela sporočiti ločenim staršem, mi je dejala, da otroci od obeh staršev po ločitvi pričakujejo pomoč, oporo, da se starša med seboj še vedno pogovarjata, da se oba udeležujeta pomembnih dogodkov v življenju otrok, predvsem pa, da še naprej oba opravljata starševske dolžnosti.

Ločitev je boleča za vse udeležene, vendar včasih ne gre drugače. Zgodilo se mi je že, da je k meni pristopil otrok in me prosil, naj storim nekaj, da se bosta starša vendarle ločila, ker v takem domu ne zdrži več. Zato je ločitev lahko tudi v dobro otrok.

Otroci pričakujejo od odraslih, predvsem pa od svojih staršev iskrenost in zaupanje. Imajo neverjetno sposobnost, da sprejmejo položaj tak, kakršen je. Radi imajo svoje starše. V spontanah prošnjah, ki jih izrekajo Gospodu, slišim njihovo iskreno željo, da bi bili njihovi starši srečni. Svoje starše sprejemajo v konkretnem položaju. Prosijo zanje, da bi se razumeli, kadar se prepirajo, ko pa vidijo, da skupaj ne gre več,

prosijo za njihovo novo življenjsko pot. Lani sem učila deklico, ki je vztrajno prosila, da bi mamica našla nekoga, ki bi jo imel rad. Letos so z novim partnerjem zaživel kot srečna družina.

Oznajati veselo oznanilo odrešenja je najlepše poslanstvo in hkrati največja odgovornost. Pri tem je dobrodošlo vsako znanje, ki si ga lahko pridobimo, najbolj pa zavest, da smo tudi mi grešni in neskončno ljubljeni. Brez zavesti, da mi pomaga in me vodi Sv. Duh, bi si večkrat ne drznila stopiti v veroučno učilnico. S potrpežljivostjo, ki jo ima Jezus do mene in moje grešnosti, in njegovo vztrajnostjo, da me vodi po pravi poti, pa tudi jaz poskušam razumeti vsakega posameznika in ga ceniti v njegovi enkratnosti.

Medsebojni odnosi: ŽALOVANJE PO IZGUBI

Prevedel: Vili Granda

Original na strani http://www.helpguide.org/mental/grief_loss.htm

V ločitvenem procesu se moramo prebiti skozi obdobje, ki je napolnjeno s stisko, bolečino, strahom in jezo. Izguba sozakovca zaradi ločitve je dokaj podobna izgubi sozakovca zaradi smrti. Morda celo težja in hujša: saj še vedno vidimo človeka, ki nam je nekoč obljubil, da bo za vedno z nami v dobrem in slabem. Zato v tem postnem času namenimo nekaj več besed žalovanju po izgubi.

Pomoč pri žalovanju

Izgubiti nekoga, ki smo ga ljubili, je zelo boleče. Zato lahko v tem obdobju izkusimo izredno močna čustva, ki nas bodo presenetila, npr. šok, jezo in krivdo. Včasih se nam bo morda zazdelo, da naša žalost nikoli ne bo popustila. Čeprav nas takšna čustva povsem preplavijo in postanejo že zastrašujoča, so vendar običajen odziv na izgubo. Zato jih moramo sprejeti kot del procesa in dopustiti, da žalujemo in ta čustva predelamo, saj so potrebna za okrevanje.

Ni pravega ali napačnega načina žalovanja – toda obstajajo zdravi načini, kako se lahko spopademo z bolečino. Lahko se prebijemo skozi! Lahko prebolimo! Žalovanje, ki ga izrazimo s temi čustvi in jim dopustimo, da jih izkusimo, ima velik vpliv na naše zdravljenje in okrevanje, kar nam omogoča, da stopimo v življenje močnejši in bogatejši.

Žalovanje je najnaravnejši odziv na izgubo. Ko začutimo, da nam je bil odvzet nekdo, ki smo ga ljubili, močno trpimo. Svojo žalost ob izgubi lahko primerjamo z žalostjo, ki bi jo čutili, ko nam nekdo od ljubljenih umre – prav takšna izguba najpogosteje povzroči najmočnejše žalovanje. Toda žalost lahko povzroči tudi drugačna vrsta izgube:

- polom v razmerju ali zakonu,
- izguba zdravlja,
- izguba zaposlitve,
- izguba finančne stabilnosti,
- smrt hišnega ljubljence,
- neuresničene sanje,
- bolezen človeka, ki ga ljubimo,
- izguba prijateljstva,
- izguba varnosti po travmatičnem dogodku.

Bolj ko je izguba pomembna, bolj smo žalostni. Toda tudi manjše izgube lahko povzročijo veliko žalost, npr. kadar odidemo od doma, ko zaključimo študij, ko zamenjamo službo, ko se preselimo ali upokojimo.

Vsak žaluje po svoje

Žalovanje je zelo osebna in individualna izkušnja. Kako bomo žalovali, je odvisno od več dejavnikov, ki vključujejo našo osebnost, naš slog življenja, naše življenjske izkušnje, našo vero in naravo same izgube.

Proces zahteva svoj čas, okrevamo postopoma, ne moremo nič prisiliti ali z njim pohiteti – zato ni normalnega obdobja za naše žalovanje.

Nekateri ljudje se začnejo počutiti bolje v nekaj tednih ali mesecih, nekdo drug pa bo žaloval več let. Ne glede na našo osebno izkušnjo moramo sprejeti, da lahko žalovanje pri nekom drugem poteka povsem drugače in traja dlje ali krajše kakor pri nas. Zato moramo vsakomur dovoliti, da se celoten proces žalovanja razvije naravno in zanj sprejemljivo.

Miti in dejstva o žalovanju

MIT: Bolečina bo izginila, če jo bomo ignorirali.

DEJSTVO: Če jo poskušamo ignorirati, je to na dolgi rok še slabše. Za resnično zdravljenje se je treba soočiti z našo žalostjo, jo sprejeti in se z njo ukvarjati.

MIT: Pomembno je, da smo po izgubi "močni".

DEJSTVO: Občutki žalosti, prestrašenosti in osamljenosti so običajen odziv na izgubo. Jok ne pomeni, da smo šibki. Ni nam treba zaščititi drugih v svoji okolici (družine in prijateljev) tako, da bi se kazali trdni in pogumni. Prikažemo lahko naše dejanske občutke, kar lahko pomaga nam in njim.

MIT: Če ne jočeš, ne žaluješ.

DEJSTVO: Jok je pričakovan odziv na žalost, vendar ni edini. Tisti, ki ne jočejo, lahko čutijo prav tako močno bolečino kakor drugi. Morda jo le izkazujejo na drugačne načine kakor mi.

MIT: Žalovanje traja približno eno leto.

DEJSTVO: Ni pravega ali napačnega časovnega okvira za žalovanje. Kako dolgo traja, se razlikuje od človeka do človeka.

Ali obstajajo faze žalovanja

Že v letu 1969 je psihiatrinja Elizabeth Kübler - Ross predstavila pogled na žalovanje in spregovorila o "petih fazah žalovanja". Utemeljila jih je z raziskavami, ki jih je opravila pri svojih pacientih. Analizirala je njihova čustva med boleznijo, pa tudi pri negativnih življenjskih spremembah – ob smrti bližnjega ali prekinitvi ljubezenskega razmerja.

Teh pet faz je:

- Zaničanje: "To se meni vendar ne more zgoditi!"
- Jeza: "Zakaj se je to zgodilo? Kdo je kriv za to?"
- Barantanje: "Samo to naj se ne zgodi, naj se vrne, saj bom ..."
- Depresija: "Tako sem žalosten, da ne morem nič storiti."
- Sprejetje: "Pomiril sem se s tem, kar se je zgodilo."

Če čutimo po izgubi katero koli od teh čustev, je to znamenje, da pri nas poteka žalovanje, ki nam bo pomagalo, da bomo okrevali. Vendar moramo vedeti, da vsi ljudje pri tem procesu ne gredo skozi zgoraj opisane faze – in tudi to je povsem normalno. V nasprotju s splošnim prepričanjem nam ni treba iti skozi vse faze, da se naša rana zaceli. Nekateri ljudje prebolijo svojo žalost, ne da bi šli skozi katero koli izmed njih. Pogosto se zgodi, da so te faze med seboj zamenjane ali se prekrivajo, zato nam ni treba skrbeti, ali okrevamo ali ne, če teh faz v svojem žalovanju nismo občutili.

Tudi psihiatrinja Elizabeth Kübler - Ross nikoli ni trdila, da te faze žalovanja veljajo za vsakogar. V svoji zadnji knjigi iz leta 2004 je povedala, da "niso mišljenje kot okvir, v katerega bi pospravili naša čustva. So le odgovor na izgubo, ki se pojavljajo pri večini ljudi, vendar **ne moremo trditi, da obstaja tipičen odgovor na izgubo, saj tudi tipična izguba ne obstaja**. Naše žalovanje je naša osebna stvar, je del našega življenja."

Žalovanje je kakor zobata železnica v hribih

Morda je bolje, če ne razmišljamo o žalovanju kot o procesu s posameznimi fazami. Raje pomislimo na žalovanje kakor na zobato železnico, ki poteka po razgibanem terenu, gor in dol, kjer je polno vzponov in padcev. Na začetku se nam zdi vožnja bolj groba, vendar gre še naprej ter se spušča še nižje in dviguje še

višje - počasi se nam vzponi in padci ne zdijo nič nenavadnega. In tako lahko traja kar nekaj časa, preden prispemo na cilj. Prav tako je z žalovanjem: sčasoma naporna obdobja postanejo krajša in sprejemljivejša, toda potreben je čas, da se prebijemo preko. Še dolga leta po izgubi lahko v trenutkih, ki se nas čustveno bolj dotaknejo, kakršna je poroka otrok ali rojstvo vnukov, doživimo izredno močne občutke žalosti.

Pogosti simptomi žalosti

Čeprav izguba vpliva na različne ljudi različno, večina opaža podobne simptome. Zapomniti si moramo, da so vsi naši občutki iz zgodnje faze žalovanja povsem normalni, tudi da čutimo, kakor da se nam bo zmešalo, ali da se nam zdi, kakor da sanjamo grozne sanje ali nas tlači mora ali podvomimo o vsem, kar nam je sveto.

- Šok in nejevera - takoj po izgubi težko dojamemo, kaj se nam je v resnici dogodilo. Morda bomo povsem otrpnili, imeli težave s prepričevanjem samih sebe, da se je to res zgodilo, ali bomo celo zanikali resnico. Če nekdo, ki smo ga imeli zares radi, odide od nas, bomo še nekaj časa pričakovali, da se bo pojavil pred nami, čeprav bomo vedeli, da je odšel za vedno.
- Potrtost - globoka potrtost je verjetno najobičajnejši simptom žalosti. Lahko imamo globoke občutke praznine, obupa, hrepenenja ali osamljenosti. Morda v tem obdobju dosti prejočemo in čutimo čustveno neuravnovešenost.
- Krivda - morda bomo obžalovali nekaj ali čutili krivdo zaradi nečesa, kar smo povedali ali česar nismo povedali ali naredili. Lahko se celo čutimo krive zaradi občutkov, ki jih ne razumemo ali si jih ne želimo (olajšanje, če je odšel nekdo, ki nam je grenil življenje). Morda se bomo krivili, ker mislimo, da bi lahko storili kaj več, da do tega ne bi prišlo, čeprav ni bilo več mogoče nič storiti.
- Jeza - tudi če ni bil nihče kriv za izgubo, bomo morda do koga čutili jezo ali zamero. Če smo izgubili ljubega nam človeka, bomo morda jezni nase, na Boga, na vse ljudi okrog nas in tudi na osebo, ki nas je zapustila. Morda bomo čutili, da moramo nekoga okriviti za to, kar se nam je zgodilo.
- Strah - velika izguba lahko sproži številne skrbi in strahove. Morda nas bo mučil občutek tesnobe, nemoči ali negotovosti. Morda bomo doživeli celo prave napade panike. Izguba ljubljene osebe lahko sproži v nas vprašanja o lastnem obstoju, kako se bomo sploh še soočali z življenjem ali odgovornostjo, ki nam jo življenje prinaša, povsem sami.
- Telesni simptomi - čeprav je žalovanje predvsem čustveni proces, se pogosto zgodi, da ga spremljajo tudi telesne težave, kakršne so utrujenost, slabost, izguba odpornosti, izguba ali pridobivanje teže, bolečine in nespečnost.

Sprejeti žalost

1. predlog: poiščimo pomoč

Najpomembnejši dejavnik pri okrevanju in zdravljenju žalosti je iskanje podpore pri drugih ljudeh. Tudi če nismo navajeni govoriti o svojih občutkih, je zelo pomembno, da jih izrazimo, damo iz sebe v obdobju, ko žalujemo. Če delimo naše breme žalosti z drugimi, ga lažje nosimo. Ne glede na to, od kod pride pomoč, jo sprejmimo! Ne dopustimo, da bi žalovali povsem osamljeni. Povezava z drugimi nam bo pomagala pri celjenju ran.

Kje najti podporo po izgubi

- Obrnimo se na prijatelje ali sorodnike - zdaj je čas poiskati ljudi, ki nas imajo radi, tudi če mislimo, da smo močni in samozadostni. Dopustimo, da nam bodo blizu, ne izogibajmo se jim, sprejmimo pomoč, ki nam je na voljo. Ljudje okrog nas nam pogosto želijo pomagati, a ne vedo kako, zato jim povejmo, kaj potrebujemo - najsi bo to rama za jok ali pomoč pri ureditvi materialnih skrbi.
- Naslonimo se na našo vero - če spoštujemo religiozno tradicijo, se obrnimo tudi na duhovnika in pomoč, ki nam jo lahko da. Duhovne dejavnosti so lahko zelo pomembne, na primer molitev, meditacija ali preprosto to, da gremo v cerkev. Tako lahko pridobimo versko tolažbo. Če nas izguba omaja v veri, se o tem pogovorimo z duhovnikom ali drugim članom svoje verske skupnosti.
- Pridružimo se podporni skupini - med žalovanjem se lahko počutimo zelo osamljene, čeprav je okrog nas mnogo ljudi, ki nas imajo radi. Če bomo delili našo žalost in trpljenje z drugimi, ki so doživeli podobno izgubo, nam lahko to zelo pomaga. Če želimo najti podporno skupino v našem okolju, vprašajmo

v ustreznih ustanovah, v Cerkvi, obrnimo se na ljudi, za katere vemo, da so pred kratkim doživeli kaj podobnega.

- Poiščimo si terapevta ali svetovalca – če nas naša žalost preveč pritiska k tlom, se obrnimo na usposobljenega strokovnjaka s svetovalnimi izkušnjami. Izkušen terapevt nam lahko zelo pomaga na naši poti skozi intenzivna čustva in pri premagovanju ovir na poti okrevanja.

Kako podpreti žalujočo osebo

Če je v naši bližini nekdo, ki ga imamo radi, doživel veliko izgubo, mu lahko pomagamo okrevati tako, da mu prisluhnemo, da ga sprašujemo o njegovih občutkih, da smo ob njem in mu prisluhnemo, kadar želi ali zmore spregovoriti.

2. predlog: poskrbimo zase

Ko žalujemo, je bolj kakor kadar koli pomembno, da poskrbimo zase. Stres po veliki izgubi lahko povsem posrka našo življenjsko energijo in čustvene rezerve. Če prisluhnemo našim telesnim in čustvenim potrebam, nam bo to pomagalo prebiti se skozi najtežje obdobje žalovanja.

- **Sprejmimo lastna čustva.** Lahko se poskušamo izogniti žalosti, vendar se ji ne bomo mogli večno izmikati. Če želimo okrevati, si bomo morali priznati bolečino. Poskus, da se izognemo žalovanju, le podaljšuje obdobje okrevanja. Nerazrešena žalost lahko povzroči zaplete, nastane lahko depresija, strah, umik v zlorabo opojnih snovi in zdravstvene težave.
- **Izrazimo svoja občutja otipljivo in ustvarjalno.** Pišimo o svoji izgubi. Če smo izgubili osebo, ki smo jo imeli radi, ji napišimo pismo, v katerem ji povejmo vse, česar ji nikoli nismo mogli povedati (čeprav pisma ne odpošljemo). Pripravimo knjigo z izrezki iz dogodkov skupnega življenja. Sestavimo album s slikami, kjer smo z našo ljubljeno osebo skupaj. Morda se lahko kakor koli vključimo v dogajanje, ki je bilo povezano z našo ljubljeno osebo, a se je iz tega dogajanja umaknila.
- **Skrbimo za svoje telesno zdravje.** Naše misli in naše telo so povezani. Že stari Grki so vedeli povedati: "Zdrav duh je v zdravem telesu." Če se bomo počutili dobro na telesni ravni, bodo temu morda sledile naše misli, naša občutja, naša duša. Poskrbimo, da bomo dovolj počivali in spali, skrbimo za redne in zadostne obroke hrane, namenimo dovolj časa telesnim dejavnostim. Nikar ne zauživajmo alkohola ali drugih opojnih snovi, da bi zmanjšali bolečino in si popravili razpoloženje.
- **Ne poslušajmo drugih o tem, kako naj se počutimo, in ne govorimo sami sebi, kako naj bi se počutili.** Naša žalost je edino naša, nihče drug nam ne more govoriti o tem, kaj bi bilo za nas najboljšje ali kaj moramo storiti, da bomo okrevali. Dovolimo si čutiti naša občutja, brez obsojanja ali tesnobe. Dopustimo si, da začutimo svojo jezo; če je treba, lahko v obupu kričimo v nebo, ni važno, ali jokamo ali ne. Lahko se tudi smejemo, dopustimo si trenutke veselja, okrevajmo takrat, ko bomo na to pripravljeni.
- **Predvidimo dogodke, ki bodo sprožili našo žalost.** Obletnice, prazniki, mejniki našega nekdanjega razmerja ... vse to lahko ponovno zbudi naše spomine v globinah duše in nam prinese boleča občutja ob izgubi. Bodimo pripravljeni, da nas takšna občutja žalosti lahko preplavijo, in sprejmimo, da je to nekaj najbolj normalnega. Če smo z drugimi delili naše skupne praznike, jim vnaprej sporočimo, kaj lahko pričakujejo od nas.

Kadar žalost noče oditi

Povsem normalno je, če ob izgubi začutimo žalost, stisko ali jezo. Toda po nekem času morajo takšni občutki izgubiti ostrino in sprijazniti se moramo, da je treba v življenju stopiti naprej. Če se ne počutimo bolje ali se naša žalost celo pogloblja, je to morda znamenje, da se je spremenila v še večji problem – morda se pojavlja depresija ali zapletena žalost.

Zapletena žalost

Občutki žalosti zaradi izgube nikoli ne izginejo povsem, vendar tudi nikoli ne ostanejo enako težki, kakor so bili na začetku. Če nam ti občutki le ne dopuščajo, da bi sčasoma normalno nadaljevali svoje delo in življenje, se lahko pri nas pojavlja bolezensko stanje zapletene žalosti. To je stanje stalnega žalovanja. Morda se srečujemo z izgubo še dolgo po dejanski izgubi ali pa smo še povsem napolnjeni z osebo, ki nas je

zapustila, tako da ne zmoremo teže običajnega vsakdanjika, zato takšno stanje ogroža tudi druge medsebojne odnose.

Simptomi zapletene žalosti so predvsem:

- intenzivno hrepenenje po osebi, ki nas je zapustila,
- vsiljive misli ali slike osebe, ki nas je zapustila,
- zanikanje dejstva, da smo ostali sami,
- umišljanje, da je ta oseba še vedno ob nas,
- iskanje osebe na mestih, kamor smo zahajali skupaj,
- izogibanje stvarem, ki bi nas lahko spomnile na našo ljubljeno osebo,
- ekstremna jeza ali bridkost zaradi izgube,
- občutki, da je naše življenje prazno ali nesmiselno.

Razlika med zapleteno žalostjo in depresijo

Razlikovanje med zapleteno žalostjo in depresijo ni lahko, saj si delita iste ali podobne simptome. Vendar pa obstajajo načini, po katerih opazimo razliko. Ne pozabimo, žalovanje je kakor zobata železnica. Vključuje široko paleto občutij ter prinaša mešanico slabih in dobrih dni. Tudi sredi najmočnejšega žalovanja bomo doživeli trenutke sreče in veselja. Pri depresiji pa takšnih prebliskov ni, prevladujeta občutka praznine in obupa.

Drugi simptomi, ki opozarjajo na depresijo:

- izredno močan občutek krivde,
- misli na samomor ali pretirano razmišljanje o smrti,
- občutki brezupa in nepomembnosti,
- počasni govor in trzljaji,
- nezmožnost za ustvarjalno delo doma, pri delu ali v šoli,
- videnje in slihanje stvari, ki jih ni.

Ali lahko antidepresivi premagajo žalost?

Splošno pravilo je, da pri normalni žalosti za okrevanje ne potrebujemo antidepresivov. Zdravila sicer lahko odpravijo nekatere simptome žalosti, ne pa vzroka, ki je nastal s samo izgubo. Poleg tega z omrtvičenjem bolečine zavirajo žalovanje in onemogočajo okrevanje.

Kdaj poiskati strokovno pomoč

Če prepoznamo kateri koli simptom zgoraj opisane zapletene žalosti ali klinične depresije, je prav, da se posvetujemo s strokovno usposobljenim zdravstvenim osebjem, terapevtom ali duhovnikom. Če bolezenskega stanja ne zdravimo, lahko to povzroči čustveno pohabljenost, življenjsko nevarne zdravstvene težave ali celo samomor. Ustrezno zdravljenje nam lahko pri tem zelo pomaga.

Zato poiščimo pomoč usposobljene strokovne osebe, terapevta ali duhovnika, kadar:

- se nam zdi, da ni vredno več živeti,
- si želimo, da bi umrli, ker smo izgubili našo ljubljeno osebo,
- se krivimo za izgubo,
- se počutimo otrpli in ločeni od drugih že več kakor nekaj tednov,
- drugim po izgubi ne zaupamo več,
- ne zmoremo več teže vsakdanjega dne.

Odmevi: Kokoška

Zapisala: Cvetka Lavrič

16. 1. 2010 smo se srčki zbrali na Kozini. Pozdravila nas je burja in seveda naša vodiča Nevio in Sandi. Kar hitro smo zavili v kavarno na toplo. Zbralo se nas je 21. Da se predstavimo: poleg Nevia in Sandija še Mira,

Nina, Joži, Tone, Alenka, Helena, Vili, Eli, Silva, Bernarda, Albina, Marija, Metoda, Gena, Marija, Dragica, Roman, Breda, Cvetka in naš zvesti spremljevalec kuža Roc.

Po dobri kavici smo šli na pot. Dobro smo se oblekli, da nas ne bi veter prepihal do kosti. Zelo smo se razveselili, ko smo prišli v gozd in smo se prav hitro začeli slačiti, saj nas je hrib ogrel. Ob klepetu in prijetnem sončku smo mimogrede prišli do najvišje točke, in to na 730 m, odkoder smo imeli lep razgled. Po dveh urah hoje smo postali lačni. Ustavili smo se na lepi jasici na sončku in se podprli s hrano iz nahrbtnika. V treh urah hoda smo prišli na Kokoško. Tam je bil krajši postanek za razlago in razgled. V koči so pripravili najboljšo joto in jabolčni zavitek. Nevio pa nas je častil z domačim vinom.

Tako smo spočiti in siti hiteli v dolino. Malo smo hodili po italijanski, malo po naši strani meje, mimo porušene cerkvice in nazaj do Kozine. Po peturni hoji smo bili še vedno dobre volje.

Ob zadnjem klepetu in izmenjavi telefonov smo se odpravili vsak v svojo smer. Seveda smo sklenili, da se čim prej spet dobimo na podobnem pohodu.



Odmevi: Višarje
Zapisala: Bernarda Rifel

V soboto, 6. 2. 2010, se je odpravilo proti Višarjam dvanajst srčkov. Izlet na to goro je mikaven v vsakem letnem času. Še posebno pa v zimskih razmerah in v dobri družbi.

Na tri načine smo se letos vzpenjali: peš, z gondolo in del poti peš, del z gondolo. Vso pot je snežilo, kar pa našega kramljanja in veselja ni ustavilo. Ko smo prišli na vrh, smo se v gostilni okrepčali in pogreli, nato pa odšli v cerkev, kjer je p. Robin daroval sveto mašo.

Ob vrnitvi je spet močno snežilo; tako so se nekateri odločili za hitrejšo pot v dolino z žičnico, drugi peš. Hujših težav nismo imeli, nekaj razlik je nastalo v hitrosti potovanja z avtomobili. Namreč, tisti z vinjeto - ki so v večini - potujejo precej hitreje kakor tisti brez nje.

Domov sem se peljala s Heleno in pri njej smo tudi zaokrožili dan s toplim napitkom.



Odmevi: Limbarska gora
Zapisala: Cvetka Lavrič

Bil je čudovit izlet, čeprav vetroven in brez sonca obsijan. Ampak mi smo bili sončki, osem srčic in en srček s Heleno na čelu, ki nas je kakor skrbna mama zbrala v dolini ...

V pogovoru in molitvi smo prav hitro prispeli na Limbarsko goro, kjer nas je čakal sv. Valentin, čeprav nam ni kakor sicer ponudil veličastnega razgleda. Po kratki priprošnji smo se pogreli ob topli peči in se posladkali s svežo pečeno potičko.

Pot smo nadaljevali proti Sv. Neži na Golčaju in opoldne ob zvonjenju zapeli *Je angel Gospodov*. Nad cerkvico smo prebrali upesnjeni križev pot Ljubke Šorli in ga z vso ljubeznijo zmolili. Po duhovni hrani smo se podprli še s tisto iz nahrbtnikov, da smo bili okrepljeni za nagel spust v dolino.

Znameniti trojanski krofi so bili preblizu, da jih ne bi okusili. Nekaj smo jih pojedli, nekaj pa odnesli s seboj domov.

Bili smo nadvse zadovoljni, da smo si lahko podarili tako lep dan.



Pod Limbarsko goro: Cvetka, Marija O., Tatjana, Jožica, Marija C., Zdenka, Breda in Roman, Helena pa slika. Letos nobeden ni pripeljal s seboj otrok, mogoče bodo drugo leto na vrsti že vnuki.

Koledar prireditev v aprilu in maju

- Vabimo vas k **slavljenju prvih petkov** v Marijino kapelo DS sv. Jožefa: od 17. do 18.40 – sv. spoved v cerkvi sv. Jožefa; ob 19. uri sv. maša v Marijini kapeli; od 19.30 do 20.30 – češčenje v Marijini kapeli.
- Vabimo k **duhovnim večerom** (premišljevanju ob odlomkih Sv. pisma) vsako sredo po večerni maši ob 19.40 v Marijino kapelo Duhovnega središča sv. Jožefa v Ljubljani.
- **Dan osebnega dnevnika:** Vse, ki ste že bili na seminarju Osebni dnevnik, vabimo **24. 4. 2010** na letošnjo drugo izvedbo Dneva osebnega dnevnika pri sv. Jožefu v Ljubljani. *Vodita:* mag. Silvo Šinkovec in Judita Mihelčič (*cena:* 28,00 EUR).
- *Duhovni seminar v Kančevcih: Sam, sama z otroki: 11.-13. junij 2010. Vodi: mag. Dušica Grgič, univ. dipl. psih, in br. Primož Kovač; prijave: GSM: 041/780-109, tel./faks 02/554-11-38, e-pošta: dom.duhovnosti.kancevci@rkc.si*

Skupina SRCE Gorenjska vabi na izlet v škofjeloško hribovje v soboto, 10. aprila 2010

Pripravlja ga škofjeloška skupina, vodi pa **Edo Erzetič**. Šli bomo k **Sv. Andreju in Sv. Ožboltu**. Tura ni zahtevna, primerna je tudi za otroke, hoje v eno smer je uro in pol do dve. Edo nam bo predstavil krajevne znamenitosti. Poskrbljeno bo tudi za sprostitvene dejavnosti. Če bo mogoče, bomo v eni od cerkva imeli sv. mašo. Pri Sv. Andreju je gostišče in tam bo tudi preprosto **kosilo**. Zberemo se ob **9.00 v Škofji Loki** (parkirišče pri Puštalskem gradu), vrnili pa se bomo okoli **17. ure**.

Zaradi rezervacije kosila so obvezne **prijave pri s. Meti Potočnik (031/236-729)**. Če bo deževalo, izlet odpade!



Skupina SRCE vabi na

SLAŠČIČARSKO DELAVNICO

v soboto, 22. maja 2010, v samostan šolskih sester notredamk v Ilirsko Bistrico

Prijave sprejema in delavnico vodi Eli Lavrič
tel. 031 721 763

e-naslov: eli.lavric@quest.arnes.si

Vabimo vas na

PRVOMAJSKO POTEKANJE SRČKOV v FURLANIJO

Zberemo se v soboto, 1. maja 2010,
pred Duhovnim središčem sv. Jožefa v Ljubljani,
od koder nas bo ob 7.00 odpeljal avtobus.

Pot nas bo peljala proti Ratečam do prvega postanka ob **Belopeških jezerih**
pod mogočno steno Mangarta. Od tod bomo krenili mimo Žabnice in Mužaca
v **dolino Rezijske** ter si ogledali vas **Stolbico** onstran Kanina.
Vračali se bomo prek **Vidma** in prispeli domov ob mraku.

Na pot vzemite popotno malico in nekaj dobre volje.

Vodstvo: Tomaž Rozman

Cena: 20 EUR – *pol ob prijavi, pol na avtobusu ob odhodu.*

Prijave sprejema Tomaž na **srečanju skupine** ali po tel. **041/ 647 212**
ali na e-naslov: tomaz.rozman@kks-kamnik.si najpozneje do 6. aprila.

Lepo ste povabljeni srčki in vaši znanci, do zapolnitve mest.

Skupina SRCE vabi na LETOVANJE NA MURTER

10. DO 30. AVGUST 2010

1. SKUPINA: 10.–20. 8. **že zapolnjeno.**

2. SKUPINA: 20.–30. 8. (še nekaj prostora) **za vse**

Duhovno vodstvo p. Viljem Lovše.

Prijavite se čim prej! Ob prijavi vplačate akontacijo v višini stroškov bivanja. Cena letovanja bo: po 7 EUR/dan za **bivanje**; za **hrano** po 6 EUR/dan za odrasle, 4 EUR/dan za mladino in 3 EUR/dan za osnovnošolce.

Prijave: Helena Reščič Granda, 041 664-842; helena.rescic@kks-kamnik.si

SKUPINA SRCE V JAVNOSTI

Redno srečanje ŠOD (Škofijski odbor za družino)

Zapisala: Marija Cigoj

1. Za začetek kratka molitev.

2. Pregled zapisnika (predvsem sklepov) 6. plenarne seje in potrditev zapisnika:

Sprejeta sta bila dva sklepa: 1. priprava na zakon - pripravila naj bi se letna pisna poročila (število parov, ki se je udeleževalo priprave) in 2. pridobili naj bi čim več dekanjskih animatorjev za družino za vodstvo novih zakonskih skupin (pridobili so 5 duhovnikov, para pa sta se, mislim, prijavila samo 2 - kako pridobiti več parov ...). Zapisnik je bil sprejet.

3. Dogajanje glede predloga novega Družinskega zakonika:

Kristjani bi morali biti bolj dejavni pri tem (shoda na Prešernovem trgu se je udeležilo veliko ljudi, zbranih podpisov je samo cca 30.000) - verjetno bo organiziran še en shod, zbiranje podpisov naj bi se nadaljevalo - vsi smo pozvani k večji vključenosti.

4. Sodelovanje ŠOD pri škofijskem evharističnem srečanju:

Škofijski evharistični dan bo 27. 3. 2010 v ljubljanski stolnici - animacija po župnijah, dekanijah, "resorjih", za katere smo odgovorni!

Ob 15. uri čaščenje pred Najsvetejšim, ob 16. uri maša in ob 17. uri je predviden pri nadškofu sprejem vseh skupin v okviru ŠOD (tako kakor lani).

5. Novi svetovalci za naravno načrtovanje družine NND so se predstavili (za nadškofijo Ljubljana). Zanimanje med mladimi oz. nasploh se povečuje in treba bi bilo začeti izvajati program.

6. Načrtovanje dela v posameznih odborih za l. 2010 - voditelji smo predstavili svoje načrte. Mislim, da imamo pripravljen zelo bogat in dejaven načrt skupine SRCE.

7. Razno: naslednje srečanje ŠOD bo 14. 10. 2010 ob 16. uri.

"Gospod, moj delež je, da izpolnjujem tvoje besede," (Ps 119) je na koncu vabila na srečanje zapisala ga. Marija Maučec - Suša.

SKUPINA SRCE DOLENJSKA

Pripravila: Alenka Tomc

Skupina SRCE Dolenjska v novomeški škofiji deluje v župniji Št. Peter - Otočec že tretje leto po gradivu *Zdravljenje z Božjo besedo*. Naš duhovni voditelj je g. župnik msgr. France Dular.

Letos bodo srečanja vsak **3. ponedeljek v mesecu** ob **19. uri** pozimi oz. **20. uri** poleti v veroučni učilnici Petrovega doma v Št. Petru. Pred tem je v župnijski cerkvi sv. maša. Prisrčno vabljeni! Skupaj nam je lepše in lažje!

Informacije za skupino SRCE Dolenjska: Alenka Tomc, tel. 051 322 969, e-naslov alenka.tomc@krka.biz.

Regrat je ena prvih divjih solat spomladi. Lahko ga gojimo tudi na vrtu. Porežemo samo liste do srčka, tako se hitro spet obraste. Solato lahko pripravimo samo iz regrata. Mlade liste nabiramo vse leto, tudi med cvetenjem, le da so listi nekoliko trši in bolj grenki, kar v mešanici z drugimi divjimi rastlinami in gojenimi solatami ne moti. Pozneje so uporabni tudi cvetovi. Po solati potresemo samo cvetne listke, brez čašice.

Marija Treben priporoča 14-dnevno kuro s peclji cvetov regrata za pogosto bolehnne ljudi, ki se počutijo utrujene. Ta opis ustreza precej ljudem konec zime. Pecelj operemo skupaj s cvetom, nato cvet odtrgamo in pecelj prežvečimo. Na začetku je precej grenak, potem pa se na okus navadimo. Pojemo od 5 do 10 pecljev na dan. Sladkorni bolniki naj bi jih jedli kar vso sezono. Peclji pomagajo tudi pri kroničnem vnetju jeter, raztopijo žolčne kamne itd.

To divjo solato nabiramo v naravi in pri tem uživamo. Bodimo pozorni, da travniki niso gnojeni ali nad njimi ni hiš z greznicami. Divje rastline imajo nekajkrat več vitaminov in rudnin od konvencionalno pridelane zelenjave, predvsem kupljene, umetno gnojene, tudi z uporabo pesticidov, gojene celo ob avtocestah in nato še kemično obdelane za podaljšanje obstojnosti med prodajo.

Regrat, pripravljen s toplim krompirjem, je zelo dober. Dodamo lahko tudi fižol, ocvirke, trdo kuhana jajca itd. Tako si že v marcu začnemo obnavljati čez zimo izčrpane telesne zaloge vitaminov in rudnin ter očistimo organizem.

Oglasi, obvestila

- **Srečanje** skupine Srce bo v ponedeljek, 29. marca 2010, datumi prihodnjih srečanj pa so: 19. april, 24. maj, 21. junij ter poletni srečanja 26. julija in 30. avgusta 2010.
- **Prostovoljne prispevke** lahko oddate na vsakem srečanju skupine SRCE **Cvetki Videnič**. Če vam bolj ustreza, jih nakažite na transakcijski račun Duhovnega središča sv. Jožefa št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste).

Svetovalnica za pomoč ljudem v stiski: v DSJ-ZSI deluje svetovalnica za pomoč ljudem v stiski, v kateri strokovnjaki pomagajo v osebnih stiskah, pri težavah v odnosih, pri vzgoji in partnerstvu, razvezanim in glede oseb s posebnimi potrebami.

Informacije in naročanje: vsak delovni dan med 13. in 14. uro po tel. 01/2322-077.

* * *

- Vsi bralci glasila SRCE ste nagovorjeni, da ga popestrite in obogatite s svojim prispevkom. Pošljite ga po e-pošti: helena.rescic@kks-kamnik.si, ali na naslov: Helena Reščič Granda, Ljubljanska 21e, 1241 Kamnik.
- **NOVO! Urejena je naša spletna stran na naslovu: <http://srce.rkc.si/>** Hvala Igorju Ribiču in Viliju Grandi, ki sta jo oblikovala s svetovalcem g. Klemnom Jevnikarjem in ki jo bosta tudi urejala. Tam si že lahko ogledate vse druge številke glasila SRCE, novice skupine SRCE, arhivske mape, fotogalerijo ... Če želite kaj dodati, ste lepo povabljeni, da Igorju ali Viliju posredujete svoje prispevke.