

GLASILO ZAVODA USMILJENK
DOMA SVETE KATARINE

številka 13 leto 2024

Žarki svete Katarine



*Z upanjem
v jesen življenja*

Kazalo

Žalovanje kot pot vere in upanja	3
Prihajajte k vznožju oltarja	7
Pri nas se vedno kaj dogaja	8
Spet sem junak	18
Najmanj trije razlogi za praznovanje	22
Za vrati računovodstva v Zavodu usmiljenk	26
Amiotrofična lateralna skleroza - ALS	28
Moč čustev	36
Življenje je okroglo	40
Vse je prav	42
Žalujoči starši	46
Težki časi so časi posebnih milosti	50
Vztrajati v sočutni bližini	52
Preobrazba bolečine: Skupaj na poti žalovanja	54
Naši mami v slovo	55
Spomini na sestro Cecilijo Frančiško Rode	56
Kaj nam pomeni smrt?	58
Dom tolažbe	59
Sveti misijon v Mengšu in sestre usmiljenke	60
Godovni dan sv. Katarine Labouré	62
Za kratek čas in razvedrilo	64



Žarki svete Katarine

glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine
številka 13

Zbrala Petra Hubad Gabršček
Oblikovanje in grafična priprava Karmen Hvala
Fotografije arhiv Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

Tisk Tiskarna Januš
Naklada 300 izvodov

Mengeš, december 2024

Glasilo je namenjeno interni uporabi.



Žalovanje kot pot vere in upanja

V trenutku smrti, v trenutku prehoda iz zemeljskega v večno življenje, nas navadno zajame neizmerna žalost in naše srce se napolni z bridkostjo, ki je takrat ne more zapolniti nobena beseda. V trenutkih te globoke bolečine imamo k sreči vero, ki nas nagovarja, da pogledamo onkraj zemeljske resničnosti, da pogledamo v drugo dimenzijo življenja, da pogledamo proti večnosti. Nam je žalovanje mnogo več, kot le fizični odziv na izgubo drage osebe; nam je žalovanje kot neka duhovna pot, kjer se srečujemo z Bogom, s svojo ranljivostjo, pa tudi z večnostjo. Ravno v tem lahko najdemo tolažbo, ko se zavedamo in trdno verujemo, da naši preminuli niso izgubljeni, pač pa, da živijo v večnosti, da na nek način živijo v Bogu. Naše krščansko žalo-

vanje je zato preplet bolečine in upanja. Naše srce v takšnih trenutkih lahko najde mir v molitvi, v zakramentih, pa tudi v skupnosti ostalih vernikov, ko skupaj nosimo breme izgube. Tudi zato imamo v našem Domu svete Katarine vsak mesec in še vsako leto sveto mašo za vse, ki so se v tem obdobju poslovili od nas, da mi vsi skupaj: tako stanovalci, zaposleni, kakor tudi svojci preminulih, prisostvu-jemo pri sveti maši in skupaj molimo za-nje. Vera nam vsem daje moč in zagotovilo, da bo nekoč vsaka solza obrisana, da tam onkraj ni ne bolečine, ne zemeljskih tegob. Maša za naše pokojne je res velika vrednota, ki jo bomo vsekakor negovali tudi v bodoče.

Skozi leto se je v našem Domu zvrstilo mnogo dogodkov. Naj omenim samo





nekateri. Že spomladi smo imeli predavanje gospe Tatjane Fink iz Ljubhospica o spremljanju težko bolnih in umirajočih. S tem smo nekako začrtali letošnjo osrednjo temo, da se bomo v tem letu še bolj poglobljeno posvetili tej boleči in dostikrat neupravičeno odrinjeni temi, to je o umiranju in žalovanju. Tej temi je sledila tudi jesenska duhovna obnova Katoliških domov ljubljanske nadškofije, kjer je bila osrednja tema Duhovnost v paliativu, ki nam jo je predstavila dr. Irena Švab Kavčič.

Če preletimo celo leto – seveda smo začeli s pustovanjem, čemur je takoj naslednje jutro sledila pepelnična sredo, potem pa priprava butaric in ostale priprave na praznovanje Velike noči. Ob dnevu državnosti smo imeli piknik, pa tudi jeseni smo pripravili manjši piknik ob peki kostanjev. Skozi celo leto so se v našem domu vrstila razna potopisna predavanja, saj imamo sina naše stanovalke, ki je svetovni popotnik in

nam vedno znova pričara utrinke s svojih potovanj po širnem svetu. Pa tudi o marljivosti čebel smo slišali in njihovem neutrudnem nabiranju medu. Dobro voljo so nam povzdignili nastopi raznih pevskih zborov. Lepo zapeta slovenska pesem je tista, ki vedno dvigne duha in nariše nasmehe na obraze naših stanovalcev. V času misijona v Mengšu so tudi k nam v dom prišli misijonarji in med nami širili vero, upanje in ljubezen ter nas s svojo besedo duhovno bogatili.

Celo vrsto rojstnih dni smo praznovali, še posebej pa smo med sestrami počastili kar tri okrogle jublantke, saj sta letos kar dve sestre slavili 60-letnico poklica, ena pa je 50 let v duhovnem poklicu. Kljub teži let še vedno vse aktivno pomagajo pri delu v Domu.

Ob godu svete Katarine nas je z obiskom počastil gospod kardinal Franc Rode, ki je tu maševal in nas s svojo besedo in navzočnostjo navdihoval za delo in za služenje bližnjim. Ob svojem



Žarki svete Katarine



obisku je blagoslovil adventne venčke, ki jih je v našem Domu vsako leto kar precej. Skozi ta zapis se lahko razbere, da smo bili preko celega leta zelo pridni, kar ni ostalo skrito, saj je vsa naša dobra dela videl in opazil celo sveti Miklavž ter nas ob svojem godu obiskal in lepo obdaril.

Vse te dejavnosti, pa dobro počutje v domu, tako za stanovalce, njihove svojce, kakor tudi za zaposlene in za sestre – vse to je lahko potekalo zaradi vas, dragi sodelavci, pa prostovoljke in ostale sestre usmiljenke. Zaradi vaših rok, iznajdljivosti, zaradi vaše neizmerne skrbi za ljudi, smo lahko v zadovoljstvo nas vseh izpeljali vse te dogodke in dejavnosti, obenem pa je bilo poskrbljeno prav za vse stanovalce, ki morda pri dogodkih niso mogli biti navzoči.

Ob tej priliki se s toplino v srcu in globoko hvaležnostjo želim zahvaliti vsem vam – sodelavcem – za vaše pridne roke, za vse vaše srčne geste in nesebič-

no predanost, s katero vsak dan skrbite za naše drage stanovalce. Vaša skrb ni le navadno delo – vaše delo je poslanstvo, ki daje upanje, tolažbo in občutek doma in domačnosti tistim, ki jih je pot življenja pripeljala v našo oskrbo.

Hvala, ker prinašate nasmehe na obraze, sonce v sobe in toplino v vsakdan ter mir v srca družin, ki vedo, da so njihovi ljubljene v dobrih rokah. Hvala, ker tudi v težkih trenutkih ostajate močni in srčni. Vaša požrtvovalnost je neprecenljiva, vaše delo pa izjemno dragoce-
no.

Zahvaljujemo se vam za vse trenutke potrpežljivosti, nežnosti in ljubezni, ki jih delite. Vi ste svetel zgled, kako človečnost in skrb lahko spreminjata svet na bolje.

S spoštovanjem in iskreno hvaležnostjo,

s. Katarina Jereb





Dogodki lanskega decembra, ki so nam še v spominu.



Prihajajte k vznožju oltarja

Prikazovanja Device Marije sv. Katarini Labouré so nam znana, le redki pa vedo, da je imela vidkinja čudodelne svetinje milost videti tudi Jezusa v hostiji. Ves čas semenišča (noviciata) je s. Katarina videla Kristusa prisotnega v hostiji. Na kratko je povedala: »Videla sem (...) našega Gospoda v Presvetem zakramentu (...) ves čas svojega semenišča, razen, kadar sem dvomila.« (R. Laurentin, Življenje sestre Katarine Labouré, Družina, 2009, 49) Na praznik Svete Trojice, 6. junija 1830, se ji je Gospod prikazal kot kralj, s križem na rami.

V videnju iz 18. na 19. julija 1830 je Devica Marija s. Katarini med drugim z levo roko pokazala na vznožje oltarja. Tja naj prihaja na kolenih odkrivat svoje srce. Prejela bo vso tolažbo, ki jo bo pot-

rebovala. V spomin na to je v kapeli prikazan na Rue du Bac v Parizu na oboku napis: »Prihajajte k vznožju tega oltarja. Milosti se bodo razlivale na vse.«

Marija pritegne pozornost nase samo zato, da nas vodi k svojemu Sinu. V Domu sv. Katarine je kapela, narejena po načrtu akademskega slikarja Lojzeta Čemažarja. V njej se naše oči največkrat obrnejo na kip Brezmadežne, narejen, kakor jo je videla s. Katarina 27. novembra 1830. Pogled se ustavlja tudi na tabernaklju, kjer je Jezus navzoč pod podobo kruha. On, ki je Božji in Marijin Sin, po rokah svoje Matere razliva milosti. Prihajajmo v kapelo, k vznožju oltarja, da bomo prejemali milosti, ki nam jih Bog želi podariti!

s. Marta Rauh





Pri nas se vedno kaj dogaja

V Domu sv. Katarine je lušno. Dnevi minevajo hitro, saj stanovalcem delovni terapevtki zaposlita dopoldan, nekateri so po vseh terapijah in vadbah prav prijetno utrujeni. Večinoma popoldnevi minejo v preživljanju časa s svojci, nekaterim pa čas dopušča in pridejo/priдете na obisk že dopoldan.

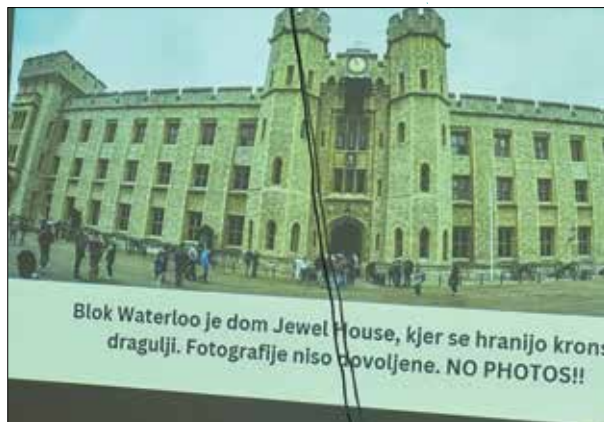
Počitek po kosilu se prileže vsakomur in popoldanski malici sledi obisk svete maše, ki je našim stanovalcem skorajda težko pogrešljiv. Ne vem, če lahko naštejemo na prste obeh rok število stanovalcev, ki ne bi želeli obiska maše. Zelo slovesno je ob posebnih dogodkih, na praznik zavetnice našega doma, svete Katarine Labouré, za različne cerkvene praznike in spominske maše. S hvaležnostjo v srcu lahko napišem en velik HVALA vsem pat-

rom, duhovnikom, ki svoje poslanstvo delijo z našimi stanovalci in zaposlenimi ter svojci stanovalcev.

Ni pa to vse, kar se dogaja v domu skozi leto. Dneve nam popestrijo »popotniki« s potopisnimi predavanji, obiščejo nas pevci različnih sestavov, pa tudi plesne skupine.

Letošnjo pomlad je gospod Matjaž Cesar pripravil predavanje o Malti. Ogromno zanimivega nam je povedal, kar zanimalo nas je, da bi tudi mi obiskali ta sončni otok. Tako doživeta, jasna in obarvana s humorjem so njegova predavanja, da vedno komaj čakamo na novo. Res ne vem, kje »najde« vsa ta mesta! V jeseni pa nam je pripovedoval o Apuliji, ki je »duša« Italije (ja, tako blizu, za nas, ki nam geografija ni blizu).





Svojci naše stanovalke, ki živijo v Angliji, pa so nam, s prihodom poletja, predstavili London. Prejeli smo spominke ter okušali pravi angleški čaj in piškote. Stanovalce so v prostorih delovne terapije pričakale tudi angleške zastavice; interesantna in lepa je čustvena pripadnost domovini oz. kraju, ki ti sedaj predstavlja domovino, kraj, kjer si si ustvaril družino in ker si služiš kruh. Iz vsega povedanega je bilo čutiti hvaležnost. Nehote se vprašaš – je to začutiti tudi pri nas? No, pa pustimo domovinsko razmišljanje. Kaj smo videli na tem predavanju? Zanimive stavbe, zanimiva zgodovina in zanimiva ugotovitve o tračih... Potem pa zaupaj časopisom! Obeta se nam nadaljevanje ... Z veseljem bomo poslušali tudi o drugih mestih, morda o republiki Irski ali državi Škotski, ki je del Združenega kraljestva.

Praznovali smo jubileje in obletnice redovnega občestva sester usmiljenk, prav častitljiva leta imate, spoštovane sestre. Sestra Cecilija Rode je v tem času že prestopila nebeško kraljestvo, ostale sestre pa z veliko hvaležnostjo srečujemo v Domu,



z njimi poklepetamo, delimo razmišljanja, včasih tudi stiske in jih povprašamo za nasvet. Hvala ker ste!

Vsako leto pred vstopom v postni čas pripravimo pustovanje. V dogajanje so vključeni vsi stanovalci in prav vsem se zariše nasmeh na obraz, ko zagledajo pustne šeme. Tudi zaposleni se ta dan našemimo, nekateri se že takoj zjutraj, da so stanovalci ob jutranjem vstajanju presenečeni in zvedavo ugotavljajo, kdo se skriva pod masko in kaj predstavlja. Večina nas pa se preobleče pred dogajanjem v delovni terapiji, saj iz nje že tako lepo diši ... po miškah!



Recept za te **slastne miške** nam ni znan, ker testo skrivnostno pripravijo v kuhinji. Vseeno pa z vami delimo enega:

1 lonček ali 180 gramov navadnega jogurta

2 lončka ali 200 gramov moka

1 jajce

20 gramov ali 2 polni žlici vanilijevega sladkorja

1/2 vrečke pecilnega praška

1 žlica ruma

*limonina lupinica 1/2 organske limone
ščepec cimeta*

sladkor v prahu za posip

Jajce in sladkor hitro zmešamo z električnim mešalnikom. Dodamo vse ostale sestavine in mešamo samo toliko časa, da se sestavine povežejo. Zmes pustimo počivati 10-15 minut. Medtem segrejemo olje. Z dvema čajnima žličkama v segreto olje polagamo za eno žličko zmesi. Cvremo jih do zlato rjave barve. Še vroče potresemo s sladkorjem v prahu.

Morda ga že imate, morda imate boljšega, morda pa vam pride prav. V vsakem primeru – naj vam teknejo!

V delovni terapiji se tako sladkamo, rajamo, se šalimo, ... tudi stanovalcem (kdor seveda želi) namestimo kakšna hecna očala, klobuček ali pentljo. Poslušamo glasbo, najbolj pogumni pa se ob glasbi tudi zavrtijo.

Pustu pa sledi post. Joooj, pa toliko rojstnih dni je ravno v tistem obdobju...mi pa toliko tort in peciva! Vendar je prav, da se poveselimo in praznujemo prav vsak rojstni dan. Vsak je blagoslov za nazaj in spodbuda za naprej. Lepe starosti imajo naši stanovalci. Spomnim se gospe, ki je praznovala 102. leto. Ko smo ji povedali za njeno starost, se je začudila »A že toliko?«. Ja, lepa leta lahko doživi človek, vedno rečem, da je velika zasluga tega tudi delo naših terapevtk, ki se z vsakim stanovalcem res potrudita in delata vaje za moč, pa tudi drugih zaposlenih, ker jim je mar za vsakega od njih.





*Če bi vse vedeli vnaprej, potem bi življenje izgubilo ves smisel.
Smisel je v tem, da v negotovosti živimo za svoje sanje in da ujamemo
utrinke sreče, ko smo nanje pripravljeni. (Tomaž Humar)*



Priprava na veliko noč je vedno slovesna, tak občutek skrivnostnosti veje po domu... tiho pričakovanje vstajenja stanovalci pričakujejo ob rednem petkovem branju križevega pota. Tudi letos je s stanovalci delal butarice naš sodelavec

g. Sebastjan Romšak. Zaposleni, pa tudi on sam, smo prinesli različno zelenje, ki smo ga nato vezali skupaj, da so nastale čudovite butarice, pripravljene na blagoslov na cvetno nedeljo.

Potem pa je sledila že velika noč. Stanovalci so, s pomočjo zaposlenih, pripravili potice za cel dom. Testo zgnetejo v kuhinji in ko je vzhajano, ga dobijo v roke in pod valjar stanovalke in stanovalci. Orehova in pehtranova potica sta redni vrsti potice pri nas. Delo se razdeli – nekdo valja, drugi nalaga nadev, tretji maže, četrti zvija in peti odlaga v pekač. Seveda ne smemo pozabiti na preizkuševalce nadeva in trosilca rozin. Kdor pa ne zmore sodelovati fizično pa sodeluje z opazovanjem in vonjanjem priprav ter nato peke. Vzhajane potice pa se pečejo v pečicah na oddelkih, zato takrat diši po peki po celem domu – od kleti pa vse gor do pisarn.

Seveda stanovalci tudi pobarvajo pirhe, najrajši imajo tradicionalni slovenski način – rožica na jajcu in v nogavico ter kuhanje v čebuli. Včasih pa uporabimo tudi barve in kakšne bolj zahtevne in komplicirane tehnike barvanja.



Sobota je namenjena velikonočnem žegnu. Hvaležni smo, da imamo to možnost kar tu v domu. V kuhinji s. Regina pripravi vse potrebno – suho meso, hren, pirhe, potice, pinco in druge jedi, ki pritičejo temu običaju. Vse se nato porazdeli na mizo v prostorih delovne terapije, kjer se nato pridružijo blagoslovu stanovalci, zaposleni in sosedje našega doma. Tudi zaposleni lahko primaknemo svojo košaro k žegnu. Blagoslovu jedi sledi vigilijska maša.

Vsi takšni prazniki so posebno doživetje in našim stanovalcem praznovanje običajev in tudi svetih maš veliko pomeni, saj se tako obujajo spomini na praznike, preživete od otroštva dalje. Zato se je večina njih odločila priti v katoliški dom. To je res posebna prioriteta, ki prinaša doživeta občutja.

V spomladansko obdobje pa spadata tudi »dan žena« in »praznik mučenikov«. Tokrat nismo delili rožic, ampak slastne, dišeče domače prekajene klobase. Seveda je take oblike pozornost povzročila ogromno smeha tako med stanovalkami kot zaposlenimi. In so bile okusne Uporabno darilo, so komentirale stanovalke. Gospodje pa niso mogli še mimo trnjev ...

Glasbene in plesne prireditve v domu so vedno več kot dobrodošle. Pevski zbor Društva upokojencev Domžale in plesna skupina Skokice sta poskrbela za široke nasmeh naših stanovalcev. Tako glasno, poskočno in veselo prepevanje skupine je prav zares poživilo dogajanje v domu. Skokice (plesna skupina upokojenk) je







jasno dokazala, da si tudi »v tretjem življenjskem obdobju« lahko presneto gibčen. Nasmejali smo se vsi – tako stanovalci kot zaposleni.

Ponovno je bila med nami Petra Maček Zarnik, ki je ob spremljavi kitare prepevala slovenske pesmi, nekaj domačih, nekaj ponarodelih. Njen glas smo že večkrat pohvalili, posamezne pesmi pa nam vedno povzročijo ježenje kože in/ali solzne oči.

Ženski pevski zbor Stane Habe je prepeval Kajuhove pesmi, ki so že skoraj domače:

Samo en cvet, en češnjev cvet

*Samo en cvet, en češnjev cvet,
dehteč in bel
odlomi, moja draga!*

*Ne bom ga za klobuk pripel,
ne bom ga v gumbnico si del,
odlomi ga, odlomi, draga!*

*Jaz bom ljudem poslal ta cvet,
vsakomur, ki na križ pripet
trpi v pomladi tej ...*

*In glej, ta drobnji češnjev cvet
bo v njih izbrisal malodušja sled
in spet razžaril tožni jim pogled.*

*Samo en bel, en češnjev cvet
odlomi, moja draga,
saj veš, kako vsak tak pozdrav
človeku za rešetkami pomaga.*

Pesmi so res nekaj posebnega, vedno so razlog za nasmeh, naj bo širok ali pa bolj skromen. Prebujeni so spomini... včasih pritečejo tudi solze ganjenosti. Nihče od nas ne ve, kakšne spomine ali

bolečino nosi drugi. Zato je vse prav, nič ni narobe.

Ne smemo pozabiti na dijake Škofijske klasične gimnazije iz Šentvida nad Ljubljano. Vsako leto se nam pridružijo za 2 ali 3 dni. Pride približno 12 dijakov. Šola jih malo po naključju oblikuje v skupino, večina se jih pri nas prvič pobliže sreča. Vendar se ponavadi kar hitro ujamejo. Kakšna generacija bolj, druga manj, vendar so do sedaj še vsa leta lepo sodelovali. Letos je bilo med njimi čutiti prav posebno energijo, morda je k temu pripomogla tudi njihova lastna samozavest. So krasna mladina, imajo potencial biti srčni odrasli, ker so pokazali vso človečnost, ki jo premorejo. Čudoviti. Z našimi stanovalci so preživel dva dopoldneva, pripravili so jim kviz, prepevali so pesmi in z njimi klepetali ter se igrali družabne igre. Na katerokoli leto pomislim, lahko z gotovostjo zapišem sledeče – kolikor jim je bilo na začetku »težko« slišati, da bodo med nami »od jutra in kar do dveh popoldan«, nato niso zmogli iti domov. Nekomu so namreč obljubili še eno partijo kart, drugemu sprehod, spet nekomu klepet... lepo je videti, da mladi še vedo, kaj pomeni držati obljubo.





Tudi letos je g. Sebastjan Romšak pripeljal na obisk svoje čebelice. Skupaj smo pripravili medeni smoothie (zmešanček) po njegovem lastnem receptu. Stanovalcem vedno približa pomen čebelarjenja in ohranjanja te lepe slovenske vrednote. Prav vsi smo okusili odličen medeni smoothie. Njegov recept ostaja skrivnost. Smo pa našli najboljši približek na internetu.

Vstop v res vroče poletje smo obeležili s piknikom v parku ter nastopom citrarske skupine »Notice«. Ob pesmi Cvetje v jeseni so se mnogim izmed nas orosile oči, vsakemu zaradi svojega (morda pa skupnega) razloga.

Ljudski pevci »Hiše čez cesto« so zapeli ljudske pesmi, nekatere znane, druge manj znane. Sicer so kar iz oddaljenega kraja, vendar, kot pravijo, radi pridejo. Mi pa jim vedno radi prisluhnemo, morda zraven tiho zapojemo. Še jih bomo povabili in z veseljem poslušali.

Druženje je bilo živahno, kuharji so pekli in kuhali, zaposleni so stregli in hranili stanovalce, le redki so ostali na enotah. Za zaključek pa smo se vsi osvežili s sladoledom. Zagotovo so stanovalci

uživali. Ujeli smo ravno pravi dan, ker so bili prihodnji dnevi resnično prevroči ali pa premokri za druženje zunaj. Vremensko je bilo to poletje zelo zanimivo.

Jesen nas je malo presenetila, prehitro se je ohladilo. Žal smo, že dalj časa načrtovano romanje na Brezje, morali odpovedati. Včasih se pač ne izide. Bo pa zato naslednjič, morda spomladi, toliko lepše.

Značilnost jeseni so tudi darovi narave. Tudi v Domu smo bili obdarjeni. Obdarjeni s prostovoljnimi prispevki vseh vas, ki ste darovali »kar tako« ali pa ob tako imenovanem načinu recipročnosti – mi za vas izdelek, vi za nas prostovoljni prispevek. Z velikim veseljem in hvaležnostjo vam sedaj iz srca izrekamo HVALA. Hvala za vse vaše darove, ki ste jih tekom let namenjali. Ciljno smo jih hranili z namenom, da razveselimo stanovalce. Kupili smo Bioptron in terapevtsko kolo. Oboje je več kot dobrodošlo in potrebno za lajšanje težav naših stanovalcev. Menimo, da je prav, da veste, čemu te darove namenjamo. Vedno in izključno za stanovalce. Oni so gonilo našega Doma, radi jih imamo in hvaležni smo zanje.

Petra Hubad Gabršček





BELJAKOVINSKI SMOOTHIE S CVETNIM PRAHOM

Sestavine:

1 skodelica mandljevega mleka (lahko uporabite tudi druge rastlinske mlečne alternative ali navadno mleko)

1 zrela banana

1 žlica naravnega arašidovega masla (brez dodatnega sladkorja in olj)

1 žlica chia semen

1 žlica cvetnega prahu

1 žlica konopljinih semen

½ čajne žličke vanilijevega ekstrakta

led po želji

Vse sestavine samo zmiksamo v mešalniku in postrežemo.

Vir: <https://cebelarna-novak.si/blogs/news/cvetni-prah-v-fitness-prehrani>.





Spet sem junak

Glavni namen in smoter delovne terapije v domu je pomagati posamezniku oziroma starostniku, ki je v zadnjem obdobju svojega življenja iz katerega koli razloga odtrgan iz domačega okolja, ohraniti najvišjo možno mero delovanja, dostojanstva ter doseči čim višjo stopnjo kvalitete bivanja.

Eden od načinov izboljšanja kvalitete življenja v institucionalnem varstvu je tudi kolesarjenje terapevtskega kolesa **Thera – Trainer**. Terapevtsko kolo je sodobna terapevtska naprava, ki je hkrati tudi posebej prilagojena za vadbo ljudi na invalidskih vozičkih.

Thera-Trainer je eden najbolj kvalitetnih vadbenih naprav za noge. Opremljen je s fiksatorji za noge, podporo za roke, varnostnim pasom

z zaponkami ter je posebej prilagojen za vadbo ljudi na invalidskih vozičkih. Barvni ekran prikazuje različne povratne informacije, ki so potrebne za učinkovito vadbo.

Njegovi učinki so:

- izboljšanje cirkulacije,
- ohranjanje mišične moči,
- izboljšanje fleksibilnosti,
- stimulacija metabolnih procesov,
- zboljšanje funkcij sečnega mehurja in črevesja,
- izboljšanje splošnega počutja,
- zmanjševanje zastajanja tekočine v spodnjih okončinah.

Terapevtska vadba je zelo primerna za naslednje bolezni in stanja:

- multipla skleroza, možganska kap, hemiplegija, Parkinsonova bolezen,





- po poškodbah glave, pri mišičnih in revmatičnih obolenjih,
- po operacijah (zamenjava kolka) in pri srčno-žilnih obolenjih.

V ta namen smo se pred leti odločili tudi za nabavo terapijskega kolesa, ki smo ga sprva imeli v testni uporabi, kasneje pa smo ga s pomočjo dobrodelnega koncerta ter donacijskih sredstev zagotovili stanovalcem za stalno uporabo v našem terapijskem prostoru. Kmalu se je izkazalo, da eno kolo ne bo dovolj za vse stanovalce, ki bi ga želeli uporabljati, zato se je porodila misel in želja, da nabavimo še enega. To se je tudi uresničilo.



Vsa ta leta smo s pridom uporabljali obe kolesi, v vadbo so bili praktično vključeni vsi, tudi tisti, ki zaradi napredovale demence gibalnim aktivnostim niso zmogli več slediti. Pogosto sta bili dve kolesi premalo, zato smo bili prisiljeni čas vadbe skrajšati, kar pa zagotovo ni bilo v doprinos stanovalcem. Misel na tretje kolo je bila tako prisotna že dalj časa, o realizaciji pa skorajda nismo upali sanjati.

V sklopu aktivnosti delovne terapije smo navdušeni tudi nad kreativnim ustvarjanjem, kar s pridom izkoriščamo skozi celo leto za izdelavo: dišečih svečk, voščilnic za različne priložnosti, lesenih sveč, spominskih kamenčkov, kartic z lepimi mislimi z dodatkom obeska ali magnetu, lesenih angelčkov, bunkic iz volne, šatuljic, vrečk s sivko, kopalne soli; leto pa zaključimo z izdelavo adventnih venčkov ter dekorativnih jaslic.

Izdelki so na voljo na naši recepciji, prostovoljne prispevke, ki nam jih obiskovalci namenijo zanje, pa običajno uporabimo za nakup terapijskih pripomočkov. Tako je dozorela želja, da začnemo izkupiček namenjati nabavi tretjega tera-



pevtskega kolesa. In slednje se je uresničilo s pomočjo pridnih rok naših stanovalcev ter obiskovalcev, ki so nas želeli na ta način podpreti.

Stanovalci, ki so terapevtsko kolo preizkusili, so nad njim navdušeni. Takole pravijo:

- *Po kolesarjenju čutim lahke noge, boljše prekrvavitve v njih. Sploh nisem utrujena, z lahkoto hodim. Še dalj časa po aktivnosti čutim tople noge, ki so običajno mrzle in mravljinčaste.*
- *Ker sem včeraj kolesarila, danes lažje hodim, v kapeli sem veliko lažje pokleknila.*
- *Nad kolesom sem navdušena. Všeč mi je, da lahko na stara leta spet kolesarim. Po vadbi imam zelo sproščene noge.*
- *Vedno mrzle noge imam po vadbi tople.*
- *Kolo je dober terapevtski pripomoček. Odkar uporabljam kolo, je noga veliko mehkejša ter gibljivejša. Pa tudi bolečin je manj.*
- *Sprva sem mislila, da od tega ne bo nič posebnega, saj že dolgo časa ne morem hoditi. Potem pa sem ugotovila, kako koristno je kolesarjenje, saj imam po vadbi*

bolj okrepljene mišice nog. Zato zelo rada kolesarim.

- *Srečna sem, ker sem spet na kolesu.*
- *Zaradi nepokretnosti ga že skoraj 20 let nisem vozila in sem ga zelo pogrešala. Zdaj sem pa spet junak.*

Hvaležni smo vsem, ki ste nas s prostovoljnimi prispevki aktivno podprli ter izboljšali življenjske pogoje stanovalcem Doma svete Katarine.

*Mojca Rus, dipl. del. ter.
Polona Vidic, dipl. del. ter.*





Izkušnja iz delovne terapije

Ob sprejemu v Dom svete Katarine, sem imela raznovrstne težave. Hoja brez palice in opore spremljevalca je bila otežena, močne bolečine pa v križu in nogi, zlasti ponoči. Ob najmanjšem naporu so se mi pojavile še težave z dihanjem. Zlasti zjutraj pa se mi je pojavljala slabost. Ob prihodu v dom so mi takoj nudili pomoč. Začela sem dnevno obiskovati terapijo (kolo, masažo, ultrazvok in laser). Zaradi popolnoma izrabljenega kolka in bolečin, sem pristala na invalidskem vozičku. Kljub temu pa se mi je splošno počutje obrnilo na bolje. Po triletnem bivanju v Domu svete Katarine ugotavljam, da so se vse težave, ki sem jih imela prej, omilile in splošno počutje se je izboljšalo. Vprašanje pa je, če bi brez vsakodnevne terapije še lahko sama skrbela za sebe (osebna higiena, itd.).

Hvaležna sem Bogu, Domu svete Katarine in obema terapevtkama, s. Poloni in Mojci, za vso strokovno pomoč in izjemen odnos do človeka. Strokovna pomoč in prisrčen odnos do mene upočasnjujeta moje nadaljnjo staranje. Iskrena hvala!

Hvaležna stanovalka





Najmanj trije razlogi za praznovanje

s. Felicita (Julijana) FERENČAK 60 let poklica usmiljenke

Rojena je bila 24. januarja 1947 v Od-rancih v Prekmurju, kot tretja od štirih otrok – ima tudi brata duhovnika, ki je žal že pokojni - dr. Štefan Ferenčak, sa-lezijanec in glasbenik, predavatelj glas-be na Teološki fakulteti.

K sestram usmiljenkam je vstopila 1. maja 1964 v Beogradu. Po končanem noviciatu se je vpisala na srednjo in nato višjo medicinsko šolo ter se zapo-slila na očesni kliniki, kjer je delala 33 let tudi kot glavna medicinska sestra. V času vojne v 90. letih, ko je bila tudi hišna predstojnica sester beograjske skupnosti, je zapustila službo in se po-svetila skrbi za begunce in druge uboge in ostarele, ker se je v tistih letih zelo težko dobilo hrano in osnovne življenj-ske potrebščine. Pove, da enotedenska penzija vseh sester ni zadostovala niti za poštno znamko.

Ko se je vrnila v Slovenijo, se je zapo-slila v Domu starejših v Gornjem Loga-tcu, ki ga je vodila 6 let do upokojitve, ko je odšla na Mirenski Grad, kjer je os-tala 16 let. Pred sedmimi leti pa je priš-la v Mengeš, kjer se je vključila v pomoč

na oddelku Lilije. Pridno skrbi, da sta-novalke začnejo dan s polnimi krožniki dobrot. Poleg telesnih dobrot pa jim deli tudi duhovno hrano, ko prinaša sveto obhajilo stanovalcem, ki zaradi bolezn-i ne morejo več priti v kapelo. S svojo nežno roko in besedo pa zna potolažiti tudi umirajoče in njihove svojce.

»Povsod je bilo lepo,« pravi s. Felicita. Upamo, da bo kljub vsem zdravstvenim tegobam in napornem delu, lahko nekoč potrdila, da ji je bilo tudi v Mengšu lepo.





s. Veronika NOSE

60 let poklica usmiljenke

Rodila se je 9. januarja 1948 v Šentvidu pri Stični kot peta od sedmih otrok. K sestram je vstopila v Beogradu ob koncu maja leta 1964. Tam je po končanem noviciatu začela obiskovati večerno medicinsko šolo, najprej srednjo in nato še višjo, obenem pa delala na travmatološki kliniki. Leta 1970 je odšla v Pariz, kjer so nameravali ustanoviti slovensko skupnost, vendar se je nekaj zataknilo z zemljiščem in tako se je vrnila nazaj v domovino. Štiri leta je delala v Mengšu v Domu počitka in nato še v Voloskem na Hrvaškem, prav tako v domu starejših.

Nato je dobila prošnjo, da bi odšla v misijone v Turčijo. Najprej je bila šest let v Marijini hiši v Efezu, kjer je skrbela za romarje in turiste, ki so prišli obiskovat kraj, kjer je Marija preživela zadnja leta svojega zemeljskega življenja. Tu je bilo stičišče ver: kristjanov in muslimanov. Marsikatera žena je prinesla pokazat svojega otroka, ki ga je dobila na prirošnjo Marije.

Kar 30 let je delovala v Istanbulu, kjer so imele sestre psihiatrično bolnišnico. Sestre so namreč med krimsko vojno negovale turške vojake in sultan se jim je želel zahvaliti. Dal jim je ozemlje, da so s pomočjo donacij zgradile sodobno psihiatrično bolnico, ki je bila takrat prva v Turčiji. Delo je bilo napor-



no, ker bolniki dostikrat ne ozdravijo in se večkrat vračajo nazaj v bolnico. Bili pa so tudi primeri, ko so ozdraveli. In ti so bili neizmerno hvaležni in srečni, kar je osrečevalo tudi zaposlene.

V avgustu leta 2018 pa se je vrnila nazaj v Slovenijo. Od takrat je v Mengšu in dela kot prostovoljka na oddelku Lilije, kjer skrbi za gospodinjstvo in za delitev svetega obhajila.

s. Bernarda TRČEK

50 let poklica usmiljenke in 70 let življenja

Rojena je bila 7. aprila 1954 v kraju Žažar pri Horjulu, v družini je četrta od devetih otrok.

K sestram je vstopila 15. marca 1974 v Beogradu. Po končanem noviciatu je naredila medicinsko šolo in delala na urološkem oddelku v Beogradu.

Leta 1978 je prišla nazaj v Ljubljano in se zaposlila v takrat novem UKC na



nevrolški kliniki. Spominja se, kako so bili v kolektivu in z bolniki kot velika družina, kjer so se podpirali in skupaj premagovali težave. Spomni se, kako ji je bilo kot mladi sestre težko ob smrti bolnikov, vendar je bila med njimi zelo srečna in vesela.

Po dvanajstih letih je odšla v Kočevje, kjer je na župniji preživela deset let. Spomni se obiskov družin, verouka, dela z mladimi in obiskov bolnikov. Še sedaj je dovršen del njenega srca tam, saj je še vedno povezana z njimi, se jih rada spominja in jih obišče.

Leta 2000 je prišla v Šentjakob, v provincialno hišo, kjer je bila najprej predstojnica skupnosti, nato pa še vizitatorica. Ko je to zaključila, je prišla leta 2017 sem, v Mengeš, kjer pomaga in vodi sestre, da lahko lepo živimo skupaj.

Pove, da je vseskozi čutila veliko podporo in oporo v domači družini, kjer sta jih oče in mama naučila dela, skromnosti, pa tudi veselja in igre. Sami niso imeli dovoljenja, da bi se potepali po vasi, so se pa drugi otroci prihajali igrati k njim. Sadove te vzgoje lahko vidimo še danes, ko se s. Bernarda ne zna ustaviti in počivati, dokler ni delo dokončano.

s. Metka Tušar



Kaj lahko še v življenju naredim, da bom drugim v drag spomin?

Adi Smolar



BOLNIKOVA MOLITEV

*Ti poznaš vse moje napore
in moje strahove.
Dejal si, da si prišel na svet zaradi bolnih.
Pridi k meni, Gospod Jezus.
S svojo prisotnostjo boš v meni prebudil
vero v življenje, da ne bom v trpljenju
opešal. Poživil boš moje upanje,
da se moje srce ne bo pogrezalo v obup.
Okrepčaj mojo ljubezen, da se bom
sprejemal kot ljubljen in bom sposoben
ljubiti druge.*

*Gospod v mojih temnih nočeh
si ti moja edina luč in opora.
Pomagaj mi, da bom čutil povezanost
z vsemi svetimi v nebesih.*

*Darujem ti svoje telo,
darujem ti vse svoje življenje.
Tvoj sem. Moj Bog, nikar me ne zapusti.
Amen.*



Za vrati računovodstva v Zavodu usmiljenk

Na splošno velja, da je delo računovodje izredno dolgočasno in enolično. Ko odpremo vrata v računovodsko pisarno, običajno vidimo človeka, ki zre v računalnik in je obdan s kupi papirja. In tako sedeč lahko preživi ure in ure. Če upoštevamo še ničlo, obstaja samo 10 števil, dela s prelaganjem teh števil pa je neskončno. Vsekakor je to posel za tiste, ki ljubijo matematiko.

Je pa to delo, ki zajame dela vseh, ki so zaposleni v nekem podjetju ali zavodu. Zaposleni vedo za računovodje, ker zanje obračunavajo plače, stanovalci doma vedno zanje, ker dobijo račune za plačilo oskrbe, dobavitelji vedo zanje, ker morajo plačati njihove račune, direktorji vedo zanje, ker potrebu-

jejo vpogled v finančno situacijo. Država ve zanje, ker od njih pričakuje davke, razna ministrstva vedo zanje, ker jih je treba opremljati z raznimi podatki in statistikami ...

Vedno je treba biti na preži zaradi nenehno spreminjajoče se zakonodaje, za sprejemanje novih pravilnikov, za pisanje in branje raznih pogodb in sklepov.

Poleg tega je računovodstvo omejeno z roki. Obstaja rok za izplačilo plač, za izdajo računov, za oddajo obrazcev na FURS, AJPES, na STAT in vsa mogoča ministrstva.

Veliko znanja je potrebno in nikoli nisi dovolj natančen, da ne bi prišlo do kakšne napake. Delo v računovodstvu te utrdi v potrpežljivosti, vztrajnosti in ažurnosti. V kolikor je človek že po naravi tak, je to samo dobrodošlo.

Marjetka, obogatena z delom v res različnih podjetjih in njihovimi življenjskimi zgodbami je prišla do točke, ko mora svoje znanje predati naprej in odpreti poglavje bodočim izzivom, ki so že na poti. Veseli jo, da zdaj lahko svoje znanje predaja mladi Ermini, ki bo lahko s svojim mladostnim pogledom gradila bodoče računovodstvo. To je namreč živ organizem, ki ga vedno lahko



Žarki svete Katarine



nadgrajuješ z boljšimi rešitvami, z boljšo uporabo in boljšim koriščenjem različnih računovodskih programov in z razvijajočimi se računalniškimi orodji.

V bistvu je računovodstvo zelo kreativno in za stike z ljudmi imaš res veliko razlogov. Zato sploh ni dolgočasno, kaj šele enolično.

Marjetka in Ermina





Amiotrofična lateralna skleroza - ALS

To je degenerativna nevrološka bolezen, pri kateri slabijo in usihajo skeletne mišice. 21. junij je obeležen kot svetovni dan bolezni ALS.

Bolezen je prvič opisal Charles Bell leta 1824, leta 1869 pa je Jean-Martin Charcot prvi opisal povezavo med simptomi in nevrološkimi vzroki ter leta 1874 tudi prvi uporabil izraz amiotrofična lateralna skleroza. Po slavnem ameriškem igralcu bejzbola, ki je zbolel za ALS, je imenovana tudi Lou Gehrigova bolezen.

Za ALS so zboleli nekatere zelo znane osebnosti, nazadnje Stephen Hawking, ki je bil najdlje živeči bolnik z ALS. Umrli je marca 2018 v starosti 76 let.

Kdaj se pojavi?

Bolezen se praviloma pojavi pri starosti več kot 40 let, najpogosteje pa med 50. in 70. letom starosti. Pogosteje obolevajo moški. Izjemoma lahko zbolijo tudi mladi odrasli in otroci. Le 5 % bolnikov z novo diagnosticirano ALS je mlajših od 30 let. V tem primeru gre najpogosteje za dedne oblike bolezni. Bolezen prizadene od 6 do 8 bolnikov na 100.000 prebivalcev.

Kaj povzroča bolezen?

ALS je kompleksna genetska bolezen. Približno 5 % bolnikov ima dedno obliko bolezni, ki jo povzroča več genov.

Najpogostejši genetski vzrok so mutacije gena C9ORF72. Preostalih 95 % primerov bolezni je sporadičnih (ki se pojavlja od časa do časa, posamično in navadno na različnih krajih: sporadični primeri griže), vendar so med temi bolniki tudi taki z mutacijami v genih, ki povzročajo ALS. Klinično se obe obliki med seboj ne razlikujeta.

Pri nastanku sporadične oblike bolezni obstaja več hipotez. Ena od njih omenja ekscitotoksično okvaro živčnih celic, motnje imunskega odziva, okužbe, pomanjkanje nevrotrofičnih faktorjev, zastrupitve, motnje v delovanju hormonov in motnje v delovanju mitohondrijev.

Zanimivo je, da je pojavnost bolezni zelo visoka med nekdanjimi italijanskimi igralci nogometa, kar je povzročilo oblikovanje teorije o povezavi med boleznijo in uporabo pesticidov na nogometnih igriščih. V študiji na Harvardu leta 2005 so ugotovili, da imajo večje tveganje za razvoj ALS-ja tudi moški, ki so služili v vojski. Teorije vključujejo izpostavljenost kemikalijam, poškodbe, intenzivno telesno dejavnost in okolijske dejavnike.

Že več let poteka mednarodna raziskava, ki odkriva povzročitelje bolezni in razne oblike zdravljenja ALS. Raziskavo vodita profesorja Jan Veldink in



profesor Leonard van den Berg z Univerzitetnega kliničnega centra Utrecht na Nizozemskem.

Značilnost amiotrofične lateralne skleroze je odmrtnost tako zgornjih kot spodnjih motoričnih nevronov, ki izvirajo iz motoričnega predela možganske skorje, možganskega debla in hrbtenjače. Pred odmrtnostjo se v perikarionih in aksonih teh nevronov tvorijo z beljakovinami bogati vključki (inkluzije). Vzrok bi lahko bila motnja pri razkranjanju beljakovin.

Potek bolezni

Gre za hitro napredujočo degenerativno bolezen motoričnega živčnega sistema; nastop in trajanje sta odvisna od starosti bolnika. Tipično se bolezen prične žariščno, najpogosteje v spodnjih udih telesa (spinalna oblika bolezni), v 20 % primerov pa v začetku prizadene podaljšano hrbtenjačo. Z napredovanjem je v kasnejših fazah bolezni prizadeto vse telo, bolnik postaja čedalje slabše gibljiv in končno nastopi ohromelost (paraliza). Zaradi šibkosti dihalnih mišic se bolezen običajno, v treh do štirih letih po nastopu simptomov, konča s smrtjo.

Simptomi v začetni fazi

V začetku bolezni simptomi pogosto sploh niso zaznavni. Med prvimi simptomi se praviloma pojavita mišična oslabelost oziroma mišična atrofija (usihanje mišičnega tkiva). Pojavijo se lahko tudi težave pri požiranju, krči ali otrdelost prizadetih mišic, oslabelost v okončinah, otežen govor. Del telesa, kjer se pojavijo



*Če tožim nad zlom,
zla zaradi tega ni nič manj,
toda pozornost vseh se obrne vanj.*

*In ko ljudje vidijo morje slabega,
jim upade pogum,
da bi se bojevali za dobro.*

*Če sem pozoren na dobro,
dobrega zaradi tega ni nič več,
toda upanje vseh se usmeri vanj.*

*In že malo dobrega,
ki ga uzro,
jih navduši v boju za dobro.*

*Elisabeth Lukáš,
Smiselnice*



prvi simptomi, je odvisen od tega, kateri motorični živci so najprej okvarjeni.

75 % bolnikov najprej opazi simptome (oslabelost ali mišično usihanje) v okončinah (tako imenovana spinalna oblika ALS). Pojavijo se lahko težave pri hoji in teku. Če je najprej prizadeta spodnja okončina, bolnik opazi težave pri hoji, teku, prizadeto nogo pri hoji opazno povleče za seboj. Če okvara povzroči najprej oslabelost v zgornji okončini, bolnik lahko opazi težave pri zapenjanju gumbov, pisanju, zaklepanju ... Včasih simptomi dolgo časa vztrajajo le v eni okončini; tedaj govorimo o monomelični amiotrofiji.

Pri okoli 25 % bolnikov se bolezen najprej izrazi kot težava pri govoru in požiranju, in sicer zaradi okvare možganskih živcev v podaljšani hrbtenjači (t. i. bulbarna oblika ALS). Govor lahko postane nejasen, nosljajoč ali tišji. Bolnik ima lahko težave s premikanjem jezika.

Le redki bolniki najprej opazijo težave z dihanjem, kar se zgodi, če bolezen na začetku prizadene medrebrne mišice, prav tako se le redko med prvimi simpto-

mi pojavi frontotemporalna demenca, ki se ji pri napredovanju bolezni pridružijo bolj tipični simptomi ALS.

Sčasoma imajo bolniki čedalje večje težave pri gibanju, požiranju, govoru in tvorjenju besed. Simptomi zaradi okvare zgornjega motoričnega nevrona vključujejo otrdele, spastične mišice ter prekomerno izražene reflekse (hiperrefleksija) in pretiran žrelni refleks. Tudi Babinskijev znak, nenormalen refleks pri draženju podplata, je lahko znak okvare zgornjega motoričnega nevrona. Okvara spodnjega motoričnega nevrona se kaže kot oslabelost in usahllost mišic, mišični krči, fascikulacije (majhne nehotene mišične kontrakcije, vidne pod kožo), vendar slednje niso diagnostični bolezenski znak, temveč sopojev atrofije mišic. Za diagnozo bolezni morajo biti prisotni simptomi okvarjenih zgornjega in spodnjega motoričnega nevrona, ki jih ne moremo pripisati drugim vzrokom.

Bolniki z ALS-jem imajo lahko težave tudi s hotenimi hitrimi premiki zrkla oziroma premikajo zrkla počasneje.





Napredovala bolezen

Zaporedje in jakost simptomov se sicer med bolniki razlikujeta, vendar pa pri napredovalni bolezni večina bolnikov ni zmožna hoditi in uporabljati rok. Bolniki izgubijo tudi zmožnost govora in požiranja hrane, večina jih pristane na prenosnih respiratorjih. Hitrost napredovanja bolezni se lahko meri s pomočjo lestvice ALSFRS-R (ALS Functional Rating Scale Revised), ki temelji na vprašanjih, na katera odgovarja bolnik ter da oceno od 0 (huda oblika nezmožnosti) do 48 točk (normalno stanje). Razlike med bolniki so sicer velike, vendar se v povprečju glede na omenjeno lestvico v enem mesecu bolnikovo stanje poslabša za 0,9 točke. Pri manjšem deležu bolnikov je hitrost napredovanja bolezni bistveno počasnejša.

Ne glede na začetno prizadeti predel telesa, se pri napredovanju mišična oslabeledlost in usahllost praviloma razširita na mišice celotnega telesa. Pri bolnikih, pri katerih se simptomi najprej pojavijo v določeni okončini, se bolezen običajno razširi na nasprotno okončino ter šele nato na druge predele telesa, medtem ko se pri bulbarni obliki simptomi po navadi razširijo najprej na roke, šele nato na noge.

Bolezen napreduje praviloma počasneje pri bolnikih, pri katerih se je pojavila pred 40. letom starosti, imajo nekoliko povišano telesno težo in je bil najprej prizadet le en ud, kot pri tistih, pri katerih se je najprej pojavila okvara zgornjega motoričnega nevrona. Nasprotno je napredovanje bolezni hitrejše ter prognoza slabša pri bolnikih z začetno bulbarno ali

respiratorno obliko ALS kot pri tistih, pri katerih se je najprej pojavila frontotemporalna demenca.

Pozni stadiji bolezni

Dihalna podpora lahko bolnikom olajša težave z dihanjem in podaljša njihovo preživetje, vendar ne vpliva na napredovanje bolezni. Večina bolnikov z ALS-jem umre zaradi odpovedi dihanja, praviloma v treh do petih letih po pojavu prvih simptomov.

Zaradi oteženega žvečenja in požiranja je uživanje hrane zelo oteženo ter predstavlja tveganje za zadušitev ali vdih hrane v pljuča. V poznih stadijih bolezni se lahko pojavi aspiracijska pljučnica. Ohranjanje zdrave telesne teže je pogosto težavno in zahteva vstavitve sonde za hranjenje. Slabijo tudi medrebrne mišice in prepona, ki omogočajo dihanje, zato se pljučna funkcija slabša (vitalna kapaciteta pljuč se manjša). Pri respiratorni obliki ALS-ja se lahko težave z dihanjem pojavijo celo pred nastopom mišične oslabeledlosti v okončinah. Večina bolnikov z ALS-jem umre bodisi zaradi zastoja dihanja, bodisi zaradi pljučnice.

V poznih stadijih bolezni so lahko prizadete tudi mišice, ki omogočajo premikanje zrkla. V terminalni fazi je lahko bolnikovo stanje podobno kot pri sindromu vklenjene zavesti (angl. locked-in syndrome).

Zdravljenje

Vzročnega zdravljenja še ne poznamo. Bolnikom lajšamo simptome s paliativno oskrbo.



Zdravila

Zdravilo riluzol (Rilutek) je v raziskavah izkazalo podaljšanje preživetja, vendar le v omejenem obsegu. Preživetje podaljša za nekaj mesecev in naj bi imelo boljši učinek pri bolnikih z bulbarno obliko bolezni. Prav tako podaljša čas do potrebe po uporabi respiratorja. Zdravilo povzroča pri okoli 10 % bolnikov jetrno toksičnost, zato je treba pri bolnikih, ki prejemajo riluzol, spremljati delovanje jeter. Zdravilo sta odobrila tako Ameriški urad za prehrano in zdravila kot Evropska agencija za zdravila. Riluzol ne ublaži že prisotnih okvar motoričnega nevrona. Riluzol naj bi deloval protiglutamatno, torej naj bi zniževal koncentracijo spodbujevalnega živčnega prenašalca glutamata.

Druga zdravila se uporabljajo za lajšanje simptomov, na primer za blaženje utrujenosti, mišičnih krčev, mišične spastičnosti, zaviranje čezmernega slinjenja ... Prav tako se uporabljajo protibolečinska zdravila, antidepresivi, uspavala, odvajala ter zdravila za lajšanje požiranja.



Dihalna podpora

ALS v svojem poteku prizadene tudi dihanje, postopoma se namreč pojavlja paraliza dihalnih mišic. Prizadete so tako mišice, ki skrbijo za vdih, kot tiste, ki skrbijo za izdih. Najprej se simptomi zaradi oteženega dihanja pokažejo zlasti ponoči (pogosto prebujanje, nenaden občutek pomanjkanja zraka, jutranji glavobol in utrujenost). Uvede se lahko občasno neinvazivno umetno predihavanje z aparati, ki prek nosne ali obrazne maske vzdržujejo pozitiven tlak v dihalnih poteh. Uporabni so zlasti v nočnem času, saj omilijo opisane simptome in izboljšajo kakovost življenja. Ob nadaljnjem napredovanju bolezni in odpovedovanju dihanja prihaja v poštev le še trajno umetno predihavanje na domu z aparatom za umetno dihanje. Ta poseg je namenjen podaljševanju življenja.

Enteralna prehrana

Za ohranjanje bolnikove telesne teže v primerih, ko je požiranje hrane oteženo, se uporablja enteralno prehranjevanje prek cevke, vstavljene v želodec preko odprtine, ki se kirurško izvede s pomočjo perkutane endoskopske gastrostomije.

Prognoza

Potek bolezni je za vsakega bolnika posebej težko natančno napovedati. Čeprav je ALS povezan z majhnim preživetjem (v povprečju 3 do 4 leta), približno 25 % bolnikov preživi več kot 5 let, 10 % bolnikov pa več kot 10 let. Statistični podatki v li-



teraturi so pogosto zastareli, ker ne upoštevajo izboljšav v negi in tehnologiji.

Daljše preživetje je povezano z nižjo starostjo pri postavitvi diagnoze, moškim spolom, kasnejšim pojavom telesnih simptomov ter uporabo riluzola. Poročajo tudi o redkih primerih spontanih remisij.

Pomembno je omeniti, da ALS ne vpliva na človekove kognitivne sposobnosti, zato se posamezniki s to boleznijo popolnoma zavedajo svoje okolice in duševnih sposobnosti.

V Sloveniji je odbor za ALS pri Društvu distrofikov Slovenije

Odbor je bil ustanovljen junija leta 2002 in je član Mednarodne zveze društev ALS. Organizira redna mesečna srečanja bolnikov in svojcev ter srečanja ob Svetovnem dnevu ALS. Njegov glavni namen je pridobivanje novih informacij o bolezni, izmenjava izkušenj in druženje s sebi enakimi.

*Nataša Zadnik,
dipl. medicinska sestra – vodja tima*

Viri:

- Wikipedia – amiotrofična lateralna skleroza; https://sl.wikipedia.org/wiki/Amiotrofi%C4%8Dna_lateralna_skleroza
- Prof. dr. Mihaela Jordana, ALS, E- učilnica Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravstvu; <https://fvz.upr.si/ob-mednarodnem-dnevu-amiotrofne-lateralne-skleroze-als-21-junij/>
- Kaj je ALS? Simptomi in bolezni, Vizita.si; <https://vizita.si/leksikon/als-bolezen.html>









Moč čustev

Na človeka gledamo kot na razumsko in čustveno bitje. Po eni strani ljudje s pomočjo »razumevanja« vsemu, kar se dogaja okrog nas, dajemo svoj pomen oz. prepoznamo določen smisel. Po drugi strani se prek svojega »čutenja« spontano odzivamo na dogodke, ki nas prizadenejo. Bodisi da gre za pozitivno doživetje, kot je npr. veselje, ki je usmerjeno navzven ali nas zadenejo negativni dogodki, ki se izražajo kot žalost oz. pobitost in človeka usmeri navznoter.

Strinjali se bomo, da je za določitev človekove narave potrebno upoštevati oba vidika, tako čustva kot razum. Kljub temu v določenih trenutkih življenja v

ospredje stopijo predvsem »čustva.« Pomislimo na težke življenjske okoliščine, ki lahko doletijo posameznika ali skupnost: huda nesreča, neozdravljiva bolezen, smrt ljubljene osebe ali ko je kdo povsem osamljen.

V takih trenutkih človeka najbolj prevzame »žalost,« ki je najmočnejše čustvo in lahko traja dolgo. Izkušnje potrjujejo, da človek v takšnih okoliščinah postane zamišljen, da le s težavo spregovori o svojih skrbah in da se največkrat začne zapirati sam vase. Ob tem se pojavi tudi strah, kar v človeku sproži dodaten stres.

Kako naj ljudje pristopimo k svojim čustvom, še posebej negativnim,





ki nam jemljejo življenjsko moč ali nas prekomerno obremenjujejo?

Iz antične kulture sta poznana dva načina, kako se soočiti s svetom čustev: apatija in ataraksija. Čeprav izvirata iz različnih miselnih šol, sta si obe metodi zelo podobni in se med seboj dopolnjujeta. Kaj je s tem mišljeno in zakaj sta zanimivi za modernega človeka?

Z besedo ataraksija poudarimo čustveno umirjenost. Ko namreč človek hoče postati moder in doseči srečo, se mora soočiti tudi z negativnimi zunanjimi vplivi, kot so npr. raznovrstne nesreče. Če hoče doseči »dobro,« naj tudi v razburkanih okoliščinah njegov duh ostane »miren« in naj ne izgubi notranjega ravnovesja.

Nekaj podobnega izraža tudi izraz apatija, ki ima svoj koren v besedi pathos, kar prevajamo kot trpeti oz. doživljati. Z razliko od modernega razumevanja, ki apatijo opisuje kot po-

manjkanje občutka in čustev - kot da gre za stanje človekove brezbržnosti, - je bila v antičnem času to pozitivna lastnost. Filozofi so učili, naj se posameznik osvobodi svojih strasti in močnih čustev, ker bo na ta način lahko dosegel duševni mir.

Čustvo »žalosti« lahko osvetlimo tudi v krščanski kulturi, in sicer tako, da ga povežemo s »tolažbo.« Tako se je nemški filozof Hans Blumenberg (1920-1996) pomenljivo vprašal: »Kako je sploh mogoče, da se človek lahko potolaži, da je to bitje, ki je dovzetno za tolažbo?« Ob tem je opozoril, da človek »potrebuje tolažbo,« po drugi strani pa govori o njegovi »neutolažljivosti.« Iz tega lahko sklepamo, da smo ljudje pripravljeni sprejeti »tolažbo,« ker se sami nismo sposobni spopasti z bolečino, žalostjo, trpljenjem. Ob tem ne smemo pozabiti, da »tolažba« ne more odpraviti vzrokov naših bolečin in žalosti.



Če želimo spoznati duha evangelija, ne moremo mimo Jezusovega govora na gori ali »blagrov,« kjer beremo: »Blagor žalostnim, kajti potolaženi bodo« (Mt 5,4). Na prvi pogled ni jasno, kako je mogoče, da Jezus »blagruje« oz. imenuje »srečne« tiste, ki so »žalostni.« Kdor je namreč »žalosten,« je izkusil tragični dogodek, zato se ne more počutiti »srečnega.« Jezusove besede lahko razumemo kot vzpodbudo, naj žalostni ne obupajo. Hkrati nas evangelijsko sporočilo spominja, da šele takrat, ko ne bo več smrti, »tudi žalovanja, vpitja in bolečine ne bo več« (Raz 21,4).

Zato je potrebno izvor »tolažbe« iskati v Bogu, vendar ne v tem smislu, da bodo z »zaupanjem« v Boga odpravljeni vsi vzroki človekovih notranjih stisk. Predvsem se je potrebno zavedati, da je prvi korak narejen s tem, da se »žalost« omili oz. da težko breme popusti.

Spomnimo na Janezov evangelij, ki govori o tem, da bo Jezus prosil Očeta, naj pošlje drugega »Tolažnika,« ki bo neprestano navzoč med njegovimi učenci (Jn 14,16). V grškem besedilu najdemo izraz parakletos. Izvor ima v glagolu parakaleo, kar pomeni poklicati na svojo stran oz. potolažiti. S tem je poudarjena misel, da Bog vedno »podpira« človeka, da je ob njem - ne glede na to, kakšna čustva (od veselja do žalosti) ga obremenjuje. Bog je na človekovi »strani,« in sicer v tem smislu, da človek svoje skrbi preloži na Boga, ker on skrbi zanj (1 Pt 5,7).

Takšno delovanje »Tolažnika« (svetega Duha) omogoča Jezusovim učencem, da se bo njihova žalost spremenila v veselje (Jn 16,20). Kot da bi hotel s tem poudariti, da tudi žalost, ki je posledica trpljenja, ne more ostati brez pomena oz. da je tudi v njej mogoče odkriti smisel. Človeku ostanejo spomini na boleče obdobje, toda »veselje« ima večjo moč kot »žalost.«

Gledano iz te duhovne perspektive, pa ne smemo pozabiti, da je tudi človeška bližina nenadomestljiva. Izraža se kot »empatija.« S tem mislimo na sposobnost prepoznati in razumeti »čutenje« drugega človeka. Če velja, da v stanju globoke »žalosti« človek prekine komunikacijo s svojim okoljem, je zato toliko bolj pomembno, da druga »stran« - prijatelji, sorodniki, sodelavci - postanejo pozorni in ustrezno reagirajo na »čustveno« stanje so-človeka - in sicer tako, da pokažejo pripravljenost podpirati ga s sočutno besedo in pomagati s konkretnimi dejanji.

Biti »sočuten« je predvsem etična kategorija, ki od vsakega posameznika zahteva, da se najprej zaveda svojih čustev, jih skuša razumeti in odkriti njihov izvor. Hkrati ga takšna refleksija nago-varja, da jih poskuša preseči in da svoj pogled usmeri v so-človeka in mu stoji ob strani, ko se le-ta sooča z žalostjo, ki ga obremenjuje in ogroža njegov duševni mir.

Janez Perčič





Življenje je okroglo

Človek, ko pride na ta svet, nima ničesar. Popolnoma nebogljen je in odvisen od skrbi in ljubezni svojih staršev. Potem odraste, se osamosvoji, naredi kariero v službi, sezida hišo, si ustvari svojo družino, kupi avto, vikend in uživa na potovanjih. In kar naenkrat ima na svojih ramenih osem ali devet križev in se znajde v jeseni svojega življenja. Vzamejo mu vozniški izpit, oči ne služijo več dobro, brez slušnega aparata ne gre, noge in roke postanejo okorne in počasne, zaradi inkontinence so potrebne plenice. Človek spet postane nebogljen, odvisen od skrbi in ljubezni ljudi okoli njega. Kot takrat, ko je bil dojenček. Dokler se ne poslovijo s tega sveta. Na svet ni prinesel nič, tudi s sveta ne odnese ničesar. Le nekaj dobrih del, ki jih je uspel narediti tekom svojega zemeljskega popotovanja.

Moja starša sta odraščala v velikih družinah na kmetiji na Dolenjskem. Vajena sta bila trdega dela. Šla sta študirat v Ljubljano, oče je postal strojevodja, mama učiteljica. Ustvarila sta si družino, zgradila hišo v Domžalah. Ljubezen do zemlje, ki sta jo podedovala od svojih staršev, sta ohranila vse življenje. Vsak konec tedna smo se s fičkom odpeljali na Dolenjsko k starim staršem, kjer smo pomagali pri spravljanju sena, pri žetvi, v hlevu in v vinogradu. Doma so bile vedno rože na oknih, vsak košček vrta okoli domače hiše je moral biti

obdelan, domače zelenjave in sadja je bilo vedno v obilju. Vsi sosedje in sorodniki so bili deležni očetovih paradižnikovih sadik, mama je kuhala paradižnikovo mezo, sadne sokove, pekla jabolčne zavitke, potice, marmorne šarklje in rojstnodnevne torte. In v takem tempu sta priromala do 90. rojstnega dne.



fotografija: osební arhiv

Potem se je njuno življenje začelo počasi spreminjati. Težko je bilo gledati, kako sta iz dneva v dan postajala bolj počasna in nebogljenata. Človeka, ki sta vedno vedela, kaj hočeta, ki sta vedno imela svoje mnenje, ki sta znala marsikaj narediti, ki nista poznala lenarjenja in sta bila vedno zgled delavnosti, sta se morala soočiti z dejstvom, da njuni telesi pešata. Iz dneva v dan sta odkrila novo dejavnost, ki je ne zmoreta več. Telo je postalo šibko in ko ju je obiskala še demenca, sta postala povsem odvisna od drugih. Znašla sem se



pred odločitvijo: naj gresta v dom? Odločila sem se, da ostaneta v domačem okolju, če bo le mogoče, do slovesa. Leta so minevala, stanje je bilo iz dneva v dan težje. Vsak dan sem prosila Gospoda za moč, da bom zdržala. Časa zase nisem imela, potovanja, dopust na morju, smučanje sem brisala s seznama svojih želja. Čeprav ni bilo lahko, pa je bilo v tem obdobju tudi veliko lepega. Ob večerih smo sedeli skupaj in se pogovarjali, ljubkovali, si povedali, da se imamo radi. Besed je bilo vedno manj, bila pa je toplota in ljubezen. Vse do letošnjega aprila, ko je oče v 97. letu ob mami in meni zaključil svojo življenjsko pot.

Z mami sva ostali sami. Demenca je pri njej hitro napredovala. Ko sem bila dopoldne v službi, ni mogla biti več sama doma. Vedela sem, da bi jo selitev v dom zelo užalostila. Predlagala sem ji dnevno varstvo v Domu sv. Katarine. Ker je v svojih študentskih letih živela pri sestrah v Šmihelu pri Novem mestu, je idejo takoj sprejela.

Vsako jutro, ko jo zbudim, je zanjo (zaradi demence) novo presenečenje, da gre k sestram. In ko se v avtu peljeva iz Domžal v Mengeš, mi vedno postavlja ista vprašanja: Kam greva? Do kdaj bom tam? Kaj bom tam delala? In potem ta pogovor zaključi: Saj mi je lepo pri sestrah. Vsi v domu so zelo prijazni.

In meni se vsakokrat odvali kamen od srca. Res, mami je tam lepo. V domu so vsi zelo prijazni. Ni težko opaziti njihove predanosti delu, ki ga opravljajo. Nasmeh na njihovih obrazih je neprecenljiv. Hvala Bogu za tako srčne in dobre ljudi.

Marina



*Otrok, zavzemi se za očeta
na njegova stara leta,
nikar mu v njegovem življenju
ne povzročaj gorja.
Čeprav mu pamet peša,
bodi prizanesljiv,
ne zaničuj ga,
čeprav si na višku svoje moči,
zakaj usmiljenje do očeta
ne bo pozabljeno,
marveč se ti bo vračunalo
v spravo za grehe.*

Sir 3,12-14





Vse je prav ...

Odhodi. Različni so, s katerimi se srečujemo v Domu svete Katarine. Redki stanovalci so, ki pridejo v Dom začasno, da se po različnih posegih izboljša njihovo zdravstveno stanje. Tako na boljše, da lahko doma živijo sami ali pa ob manjši podpori svojcev. Drugi odidejo v kakšen drug dom, ki je bližje njihovim domačim. Tudi tega smo veseli, saj vsi razumemo občutek, da si »bolj doma«, če si v domačem okolju.

Tretji odhod pa je smrt stanovalca. Nekateri so pričakovane, nekatere ne. Vsi vemo, da je smrt končna točka našega življenja – življenja tukaj. Kako pa je naprej pa ... iz pričevanj različnih ljudi, katerih dogodki in doživljanje so podlaga za različna, a hkrati skorajda enaka pričanja (kar lahko preberemo), lahko živimo z zaupanjem, da »pa je nekaj naprej po smrti«.

Ravno ta pričevanja so mi pogosto v pomoč pri delu s stanovalci in včasih tudi s svojci stanovalcev, ki se poslavljajo.

Strah. Pred neznanim. Neznanim za umirajočega, neznanim za svojca, še posebej, če se ta prvič sooča z umiranjem. Kot socialna delavka v Domu se nisem tu prvič srečala z umirajočimi. Tudi v prejšnji službi se je poslovil kakšen va-

rovanec oz. stanovalec, vendar je bilo to bolj redko. Drugačna populacija. K nam pridejo ljudje v jeseni svojega življenja, ko se marsikdo sooča s težkimi dilemami. Ali svojca, ki usiha, ob poslabšanju bolezni pošiljati »naprej v bolnico«? Kaj mu bo to prineslo? Dodatne bolečine in nelagodje ob transferju? Bo zaradi te moje odločitve prej umrl? Ali ga pustim tu, v domu, kjer ga bodo hidrirali, lahko sem ob njem/njej, kolikor želim in mu lajšajo bolečine? Bo zato prej umrl?

O teh dilemah je lahko razpravljati na seminarjih, v resničnem življenju pa presneto težko. Vendar so to vprašanja, ki zelo težijo svojce. Nekateri vedo, kaj si njihov svojec želi. Nekateri stanovalci namreč jasno povedo, kje želijo počakati slovo od tuzemskega življenja, drugi ne. Vse pa je prav. In to je tudi stavek, ki ga najpogosteje povem svojcem umirajočega stanovalca. Vse je prav. Opišem, zakaj tako menim.

Bila je gospa, ki je vedela za svojo težko diagnozo. Bolj kot ne, je ta prišla nepričakovano in ni imela prav veliko časa, da se je sprijaznila. Spomnim se, kako sva se pogovarjali v sobi, kako je videti slovo umirajočega. Ni bila verna. Vseeno sem ji pripovedovala o svo-



jih prepričanjih in izkušnjah s pokojno teto, ob kateri sem bila, ko se je poslavljal. Pripovedovala sem ji o pričanjih, o katerih sem brala.

Kaj ji je bilo v olajšanje? Misel, da bo sedaj, po vseh letih vdovstva, spet srečala moža, starše, brata.

VESOLJE NE MERI TVOJIH DOSEŽKOV

»Kakšen je moj smisel v življenju?« sem vprašal praznino.

»Kaj, če ti povem, da si ga že izpolnil, ko si si vzel dodatno uro, da si prisluhnil tistemu fantu in mu pomagal razumeti življenje?« je odgovoril glas.

»Ali ko si plačal obrok brezdomcu? Ko si rešil psa, ki je zataval na prometno cesto? Ko si ostarelemu očetu zavezal čevlje? Ali ko si brez oklevanja pomagal starejši gospe nesti vrečke? Ko si daroval kri, da bi nekomu podaril novo priložnost za življenje? Ali ko si prijazno tolažil prijatelja v stiski?«

»Tvoj problem je, da smisel svojega življenja povezuješ z dosežki in cilji. A vesolje ne meri tvojih uspehov – zanima ga tvoje srce. Ko deluješ iz sočutja in ljubezni, si že v skladu s svojim pravim poslanstvom. Ni ti treba iskati naprej.«

*Sensa, str. 94, letnik 2024
oktober-november*

Svojci so me spraševali, če naj bodo ob njej v času poslavljanja, niso je upali vprašati. Ni želela. Želela je odhod na samem, brez skrbi, da se svojci obremenjujejo z njo. Njeni občutki. Skrb za svojce tudi v zadnjih dnevih. Gospa se je res mirno poslovila, svojci pa so bili hvaležni, da niso postopali mimo njene želje. In tako je prav.

So stanovalci, katerih svojci so ves čas ob umirajočem stanovalcu. Vendar se za zadnji izdih odločijo v tistih parih minutah, ko zaradi različnega vzroka svojec zapusti njegovo sobo. Vedno se takrat sprašujemo, če je bilo to namenoma tako. Poseg višje sile, ki je uslišala umirajočega. Ugibamo, da so se morda bali oditi ob prisotnosti, ker bo svojcu pretežko. Morda je njemu, umirajočemu pretežko zapustiti prisotnega. Pravega odgovora ni. Pravi odgovor je tisti, ob katerem čutimo v duši in srcu mir. Nas ne stisne in se nam ne porodi novo vprašanje. Smo mirni. In je prav.

Nekateri stanovalci pa si želijo ob zadnji uri imeti ob sebi svojce in to jim tudi omogočimo. Vedno povem, da naj se pogovarjajo z njim. Če ne vedo, kaj bi mu še povedali, naj povedo, da je vse v redu, da so stvari urejene in da bo tudi naprej življenje teklo tako, kot si želijo zanje. Saj vsi vemo, da si starši za svoje otroke in vnuke želijo le najboljše. Držanje za roko, dotik, toplota. To je občutek, ki zadnji odide, občutek poznanega dotika. Dotik je tako zelo pomemben, že v času življenja,



ampak si jih premalo podelimo. Zato je lepo, da z zadnjim držanjem roke sporočamo – vse je v redu, rad/a te imam. Lahko odideš. Tako odidejo. In je prav.

Dovoliti odhod je po mojem mnenju in izkušnjah izjemnega pomena. Včasih se sami umirajoči stanovalci sprašujejo, zakaj še ne morejo umreti. Vedo, čutijo, da jih do odhoda loči samo še par korakov. Pa tega koraka ni. Nas zaposlene kar stisne pri srcu. Takrat vprašam stanovalca, pa tudi svojce, če je še kdo, kogar bi želeli videti, govoriti z njim ali urediti kakšno stvar. Ob takšnih vprašanjih vedno prosim svojce, da če imajo kakšno nesoglasje, naj premagajo zame-ro, se pogovorijo med seboj (predvsem sorojenci). Žal, včasih ne gre.

So pa tudi stanovalci, ki so, recimo temu, še v redu, katerih bolezen, starostno usihanje poteka počasi in so še aktivni. Na bralni uri se včasih pogovarjamo tudi o tem. Pogosteje, ko se poslovijo sostanovalec. Nekateri se strah. Strah, kako bodo v tistem trenutku, ali jih bo bolelo? Bodo obležali? Kako bomo zaposleni delali z njim takrat, ko bodo obležali, kako bodo delali z njimi ob umiranju in kako bodo delali z njimi, ko bodo pokojni. Kdor ima soseda, mi je še vedno rekel, da so videli, da se dela lepo. Spoštljivo. In da ga ni več strah teh zadnjih trenutkov. Obstaja pa strah pred bolečino in večletnim nezmožnim vstajanjem. Pa tudi tu se nekateri potolažijo, ko vidijo, slišijo, da obstajajo zdravila

za lajšanje bolečin in da tudi, če ne bodo več mogli hoditi, bodo na počivalniku lahko obiskovali terapije in aktivnosti – dokler bo šlo. Pride pa čas, ko telo samo reče, da je dovolj. Tudi posedanja na invalidski voziček, ker jim morda povzroča bolečine. Takrat so zaposleni tisti, ki morajo znati prebrati mimiko stanovalca. Pogosto je težko povedati, da svojec usiha in da mu je prevelik napor sedenja in udejstvovanje na aktivnostih. Ni samo sporočilo o usihanju tisto, ki je težko izrekljivo. Zaposleni imajo/ima-mo tu drug strah. Ampak o tem morda drugič. Smo pa hvaležni in veseli, da nam toliko zaupate, da verjamete našim opazanjem. Vseeno pa včasih pride tudi do neželenih zapletov glede tolmačenja dogodkov. Če pride do takšnih dogodkov, se vam iskreno opravičujemo.

Tekom leta se nas je dotaknilo več smrti, vsak stanovalec posebej. Morda pa bi vseeno izpostavila gospoda, ki bil sosed enemu naših stanovalcev. Le ta je imel za seboj pestro izkušnjo preteklega sostanovalca. Nismo vedeli, ali je težava prvi ali drugi gospod, stvari nam niso šle skupaj, skrbelo nas je, saj so se zgodili takšni dogodki, katere nismo znali umestiti. Preprosto, ni nam bilo jasno. No, stvari so se počasi razjasnile, prvi gospod je ostal v sobi sam, drugega smo premestili. Po sili razmer ali srečnemu naključju, smo sprejeli gospoda iz Hospica. Prvi in morda še drugi dan je bilo za oba malce težko, po pogovoru pa kot bi



se razjasnilo. Tako en, kot drugi sta govorila, da je sosed »dober človek«, klepetala sta, se družila. Prvi gospod je cvetel. Vesela sem, da sem izkoristila trenutek in sem se gospodu, ki je prišel iz Hospica zahvalila, ker je svojemu sosеду dal vedeti, da je dober. Da je vreden. Da je rad z njim. Gospod B. je bil spremenjen v pozitivno. Tak, kot smo ga že poznali. S tem je odprl oči tudi marsikateremu drugemu stanovalcu na enoti. Gospod iz Hospica se je nato v nekaj dnevih poslovil, za sabo pa je sosеду pustil velik pečat. Lep pečat.

Imeli smo tudi gospoda, ki je obolel za ALS. Ob opisovanju diagnoze, nas je vse prizadelo, ker hočeš nočeš začutiš nelagodje, strah ob diagnozi. Ob sprejemu je bil sam, samo prijatelja je imel. Toliko smo vedeli. Potem pa so se našli svojci. Brat, sestre. Vesel jih je bil, štel je, kolikokrat so bili pri njem. Kljub manjkajočim letom skupnega življenja in odtujitvi, so uspeli prebroditi to vrzel med njimi in bili skupaj. Po pogovorih bi lahko sklepali, da se je odmaknil ob diagnozi. Morda ni želel povzročati stiske domačim. Morda mu je bilo lažje biti sam s svojo bolečino in strahom. Ljudje smo si namreč različni. Nekateri svoj strah podelijo z drugimi, drugi spet ne. Smo pa dobili lepo izkušnjo, kako je družina stopila skupaj in bila ob njem.

Ko tako premišlujem o pokojnih stanovalcih vidim, da sem v času odhoda pri nekaterih vključena več, pri

drugih manj. Trenutki, dogodki so tisti, ki nekako vodijo mojo vključenost v čas poslavljanja, morda samo z vlaženjem ustnic, branjem, ... Včasih, če želim, tudi molim z umirajočim stanovalcem ali pa samo sedim ob njem. Včasih pa je slovo kratko, zahvala, da je bil tu z nami, delil z nami del svojega življenja in nam dovoli, da smo ga spoznali. Vsi pa so bili naši.

Življenje gre vedno svojo pot in ni belo ali črno, ampak je v niansah. Ni ena, nista dve resnici, pogosto so tri. Mogoče se tega premalo zavedamo ob slovesih in morda s preveliko težo preteklosti v srcu. Lahko je oprostiti, pozabiti težje. Morda pa je slovo tisti trenutek, ko iz srca rečemo – oprostim, kar je bilo, skušal/a pa bom tudi pozabiti... Morda je to obljuba, ki jo lahko damo, saj se ne zavežemo ničemer. Res so pa zgodbe različne in vsak ve zase. Zato je vse prav. Prav je tisto, s čimer se bomo tudi mi lahko soočili ob našem slovesu. Ker tudi nam ne uide.

Hvaležna sem za izkušnje, ker me vsaka na novo bogati in ker lahko rečem – doživela sem to in oseba se je počutila tako, rekla je to.... In vidijo, da govorim resnico, ker se ob takšnih trenutkih začuti. Vidi. In zaupanje je največ, kar lahko damo sočloveku.

*Petra Hubad Gabršček,
socialna delavka*



Žalujoči starši

Ko sem se peljal čez Jezersko sedlo v Šmihel (Avstrija) službovat, je bila gosta megla. Kot krt sem ril skozi njo, ko sem se spuščal proti Železni Kapli. To je bila tudi prispodoba, da grem v negotovost, v neznano.

Kot župnik sem doživel veliko nepredvidljivega, ker sem spremljal ljudi od začetka do konca življenja: od njihovega rojstva, ko sem jih krstil, nato kot mladostnike pri srečanjih v mladinski skupini, ob raznih nesrečah in prerani smrti, pa tudi ob visoki starosti, ko sem jim prinesel sveto popotnico. Vse umrle pa sem pospremil k večnemu počitku v žalnem sprevodu.

Žalost zagrne domače, ko se srečujejo z neizprosno smrtjo. Še posebej skeleča žalost prebada srce staršev in domačih, ko je smrt iztrgala iz družinske idile mladostnika ali otroka. Žalovanje se začne takrat, ko nastane boleča praznina v srcu, ko je bilo človeku odvzeto nekaj dragocenega in se počuti oropanega.

V času mojega 17-letnega župnikovanja v Šmihelu, sem večkrat doživel tragiko, ko sem moral voditi žalni sprevod za umrlim otrokom ali mladostnikom. Takrat bi najrajši srečal Jezusa pred pokopališkimi vrati, ki bi ustavil žalni

sprevod in bi dejal: »Mladenič, mladenka, rečem ti, vstani!« in bi jih žive vrnil staršem.

Pokopati sem moral 5 let starega fantka Mateja, ki se je ponesrečil pred očmi svojega očeta, ko je pripeljal prvo nakladalko svežega sena in ga je razkladal. Sin je metal tenis žogico psu, ki jo je pobiral in prinašal nazaj fantku. Pes pa se je igre naveličal, zato je šel Matej sam pod nakladalko po žogico. Pri tem ga je kardan nakladalke zagrabil za kapuco in ga zavrtel. Zlomil mu je tilnik. Oče, ki je videl tragični prizor, je nemočen okamenel.

Takoj sem obiskal družino, ki je bila zavita v nepopisno žalost. Pozno v noč sem sedel s starši v družinski hiši, kjer je na parah ležal mrtev sin. Držali smo se za roke. Videti je bilo, kot da bi sin mirno ležal v zibelki in spal. Mati Andreja pa je obujala spomine na lepe dogodke iz življenja sina: kako ji je voščil za materinski dan, kako hitro je živel, kako ni prenašal napetosti in preprirov, kako je takoj stekel k prepirljivcem, jih prijel za roke, jih združil, da so si jih podali v znamenje sprave.

Oče Kristjan je obupoval nad življenjem in govoril, da nima smisla sprejeti

Žarki svete Katarine



kmetije, ko pa je izgubil sina. Mati Andreja ga je bodrila in dejala rekoč: »Še bomo imeli otroke in tudi kmetijo bomo prevzeli«. Njena močna osebna vera je na smrt odgovorila z življenjem. Rodila je dvojčka in še hčer. Skupaj so vsi praznovali Matejev rojstni dan, ki je bil v duhu prisoten, ko jim je mati kazala bratove fotografije.

Tako sem v nekaj letih imel 13 smrtnih slučajev, ko so mladi izgubili življenje, bodisi zaradi prometnih nesreč, bodisi zaradi bolezni. Na pokopališče, ki je malo na hribčku, so starši dnevno romali na grobove svojih otrok, na svojo Kalvarijo, kjer so molili, jokali, trpeli in se pogovarjali.

Porodila se mi je misel, da bi te starše povabil v župnišče na srečanje. Oče Hans Jorg, komandant žandarjev v Pliberku, je izgubil sina Manuela na Peci,



kjer ga je snežni plaz zalučal v smreko. Leto dni prej pa je za las ušel smrti, ko je umrl njegov prijatelj Mario – ta je umrl v njegovem naročju, ko je pritekel na kraj nesreče. Malo prej pa sta se še peljala v istem avtu.

Njegov oče je napisal knjigo o svojem sinu, v njej je opisal sinovo smrt in svoje žalovanje. Povabil sem ga, da je predstavil svojo knjigo žalujočim staršem. To je bil rojstvo skupine »Žalujoči starši«. Dobivali smo se na zadnjo nedeljo v mesecu v župnišču, skozi osem let. Začeli smo z malico, da je nastalo sproščeno ozračje. Vsako leto smo tudi za nekaj dni kam poromali: npr v Rim, v Švico in Kneževino Liechtenstein, po Sloveniji, ...

Do takrat še nisem imel izkušnje z delom z žalujočimi, zato mi je veliko pomagala izkušnja dela s starši prizadetih otrok, ki so se mesečno zbirali v skupini »Vera in luč«. Tudi v tej skupini so se starši spraševali »Zakaj je moj otrok pri-



zadet?«. Tukaj pa so se starši spraševali »Zakaj je moj otrok umrl?«. Nihče od staršev ni našel zadovoljivega odgovora na vprašanje »zakaj«.

Za pogovor na srečanjih sem spontano izbral teme: »Kje sem v velikem tednu z umrlim otrokom: sem še na Kalvariji, zatopljen v veliko žalost, ali sem že na veliko soboto pri pogrebu, ali pa sem že v velikonočnem jutru, ob zori novega dne?« Vsi so bili še na svoji Kalvariji na veliki petek. Svetovano jim je bilo, naj napišejo poslovilno pismo pokojnemu otroku in ga potem zakopljejo v grob, ter se tako zavestno poslovijo od otroka. Potrebno se je posloviti in se zahvaliti, da so ga smeli imeli ter z njim doživeti lepe stvari. Ne smejo se zapreti v ječo obupa, potrebno je iti ven in iti nasproti novi stvarnosti, k velikonočnemu vstajenju. V skupini so se z jokali, tudi očetje, smo se pa tudi nasmejali.

Tema je bila tudi »Umrli otrok in njihovi bratje, sestre«; npr. kako je mlajši brat Simon postavil svojo okvirjeno sliko v Bohkov kot, kjer je že bila slika pokojnega brata Manuela in je gorela večna lučka. S tem je želel sin opozoriti starše »jaz sem še tukaj in sem še živ, zakaj me ne vidite?« Njegov brat Manuel je doživel veliko razočaranje v ljubezni. Sesula se mu je v trenutku, ko mu je dekle nekega dne reklo: »Med nama nič več ni.« V obupu se je spraševal: »Kako more izginiti ljubezen, ki sta jo razvila in načrtovala sta že gradnjo skupnega doma. Sedel je

v avto in je zelo hitro vozil po ovinkasti cesti. Na ostrem ovinku ga zabrisalo s ceste. Nekajkrat se je zakotalil po njivi. Vrglo ga je iz avta, ker ni bil pripet. Avto pa ga je pokopal pod seboj in mu zdrobil glavo. Si lahko predstavljate počutje očeta, ko je na njivi videl žalostni prizor?

Ena od tem je bila tudi »Umrli otroci in pomlad«, ko vse zacveti in oživi. Ernest, oče smrtno ponesrečene hčerke Nikole, je vedno pokosil marjetice na zeleni trati. Kljub njenim prošnjam, naj jih pusti cveteti, je s kosilnico vedno šel čeznje. Po hčerini smrti, pa jih je pustil, pokleknil je in vedno skrbno s škarjami obrezal travo okrog otočkov z marjeticami. Po smrti dragega človeka dobijo preproste reči novo vrednost.

Zatulila je sirena, ki je naznanila prometno nesrečo v krožišču pred Šmihelmom. Mudilo se v službo. Fant je na hitro malo postrgal zaledenelo vetrobransko steklo na avtomobilu. Skozi malo luknjo je gledal na cesto in vozil. Bila tudi gosta megla. Počilo je nekaj sto metrov od doma. Martina je bila mrtva, fantu pa so nudili zdravniško pomoč. Ko sem prišel na kraj nesreče, sem videl bledolično in krhko Martino kot spečo vilo ležati na bankini ob cesti. Pri njej ni stal nihče. Čutilo se je olajšanje, da sem se ustavil pri njej in ji delal družbo. Vsi so raje gledali reševanje ponesrečenca.

Mamica Ani je izgubila 3-letnega Niklase. Ni mogla več vstopiti v njegovo sobo, kjer ga je našla mrtvega v zibelki.

Žarki svete Katarine



Svetovali smo ji, naj postavi tja cvetočo lončnico in jo hodi zalivat.

Ernest je bil bolničar, ki je sodeloval pri helikopterski reševalni enoti. Nekega dne je nevedoč nesel svojo ponesrečeno hčer in je ni prepoznal. Šele na ženin klic, naj gre pogledat hčer, ki se je hudo ponesrečila, jo je s težavo prepoznal.

Kako lahko otroci na preprost način pomagajo premagati žalost odraslih! Vnučinja Nadin je spala pri Nikolini babici Elizabeti (Nikole je prej omenjena deklica). Vsak večer sta molili večerno molitev. Po končani molitvi je Nadin vstala na postelji, da je dosegla gobelin z zadnjo večerjo, da bi telefonirala v nebesa. S prstkom se je dotaknila Jezusovih prsi in telefonska linija je bila že vzpostavljena. »Babi, sedaj pa lahko že telefoniraš.« Potem sta Nikole pripovedovali vse, kar sta doživeli tistega dne in kasneje mirno zaspali.

Osem let sem spremljal skupino in bili so hvaležni zanj. Z njeno pomočjo so lažje prišli skozi žalost k novemu obzorju življenja. Po nekaj letih se je skupina preimenovala v »Krog upanja«.

Na koncu vsakega srečanja smo se prijeli za roke in zmolili Očenaš, da bi lažje premagovali žalost in srčno bolečino in z novim upanjem šli velikonočnemu vstajenju naproti in podelil sem jim še blagoslov.

p. Franček Kramberger DJ

*Obrni se k Večni Luči
in s pogumnimi
koraki stopaj v tvoj novi svet.
Sprejmi pomoč,
ki ti je ponujena z druge strani.*

*Stopaj s pogumnimi koraki
po poti resnice.
Pojdi naproti k luči Očetove
ljubezni in razumevanja,
pojdi k varni luči Božje topline.*

*Naš blagoslov imaš
in naša ljubezen naj te spremlja.
Ti pa prosi za nas pri Očetu,
da pridemo tudi mi varno
k cilju življenja in hrepenjenja.
Amen.*



fotografija: svetovni splet



Težki časi so časi posebnih milosti

Kot strela z jasnega me je presenetilo tvoje sporočilo: Tumor imam v glavi! Pred očmi se mi je odvil film dogodkov zadnjih mesecev in marsikaj mi je postalo jasno! Tumor je bil kriv za tvoje včasih čudno in meni nerazumljivo obnašanje. Hvala, ker si mi povedal, ker sedaj morem stopiti s teboj v korak, ne moreš ostati sam v tej preizkušnji. Občudujem te, tvojo mirnost in pogum sprejemanja stanja. Svojo negotovost, nemir in nemoč lahko izročam le Gospodu in molim s pesnikom M. J Lermontovim:

*Če v prsih neutolaženo
od žalosti trpim,
tedaj molitev blaženo
na pamet govorim.*

*V besedni tej ubranosti
je blagodejna moč,
lepota tihe vdanosti
in čas oživljuje.*

*In že bremena rešim se,
dvom, bol – vse je prešlo,
spet verujoč utešim se
in spet mi je lahko.*

No, ni mi lahko, je pa lažje.

Bil je ... zadnji skupno preživet dan in zadnja naporna noč v objemu. Bile so zad-

nje palačinke in jutranja zarja s kavo pred hišo. Bilo je zadnje sporočilo na telefonu ... Bolniška postelja in bolečine, ki hromijo telo, ti jemljejo življenje. Kdaj bom zadnjič poklicana po imenu? Kdaj bo izrečen zadnji tvoj hvala? Kdaj bo zadnji stisk roke in v srce parajoč pogled, ki z vsakim dihom izgublja svoj lesk?

Bolečina je povsem zavzela tvoje krepko telo. Grize te; neusmiljeno ti jemlje moč. A pustila je roki, da me pobožata. Pogrešam dvojino, ki mi je dajala gotovost, varnost in samozavest. V brezčasju ure obiska se utapljava vsak v svoji bolečini. Hromi te in izgubljaš se v snu.

Zaradi okužbe s koronavirusom dobiš svojo sobo. V bojni opremi sedim ob tvoji postelji. V svoji nemoči se mi krči srce in kliče solze na oči. Hvaležna sem, da morem ostati pri tebi dlje, kot je dovoljeno. Hvaležna sem za milino in nežnost osebjaja, ki me sprašuje, če kaj potrebujem. Samo tu sem in drživa se za roke. Nežno se naslonim na tvojo ramo. V strahu ti zašepetam v uho vprašanje, če te preveč obremenjujem. Niti nisem pričakovala odgovora, a od nekod, so kot grom prišle besede: Ti? Nikoli. Stisneš me k sebi čisto nalahko in nežno hrepenenje se staplja v pogledu. Danes je tisti dan, ko ti zamenjajo protibolečinski obliž. Takrat si globoko v svojem svetu in redki so trenutki,

Žarki svete Katarine



ko zmoreš narediti požirek vode ali zaužiti par žlic prežganke, tvoje najljubše juhe. Da bo še bolj domača, jo zajemam iz krožnika iz tvoje kuhinje. Poješ le par žlic in spet utoneš v svoj svet. Tiho obsedim, te držim za roko in že stotič ponavljam ... zgodi se Tvoja volja ... in ... ki si svetega Duha poslal ... Čutim svetost trenutka, milost božjega dotika in izkušnje božje bližine. Čas ob tebi je tako krhek, tako mil in tako zelo svet.

Lepo dišiš. Hvala, ker prideš. Pridna si. Rad te imam. Ti si najlepše, kar se mi je zgodilo v življenju. Nekoč ti bom vrnil ... Vem, moj novi angel! Čuval boš vsak moj korak in mi brisal solze. In ko bom zaslišala motorno žago, bo spomin poletel v najin skupno preživet čas.

Zvoni. Poldne je. Ustavim se kot takrat, ko si pristopil k meni na vrtu, da bi skupaj molila.



Odšel si ... Srce je preplavljeno z bolečino. A ostaja vse tisto, kar sem spoznala po tvoji zaslugi. Ostaja sposobnost ljubiti in ta se je razrasla zaradi tvoje bližine. Ostaja vse tisto, kar ti je uspelo lepega prebuditi v meni. Ostaja prostor v srcu, ki je namenjen samo tebi. V tišini in miru srca bom našla stik z vsem, kar naju je povezovalo. Tam se bom hranila od darov, ki si jih položil vame. Ostaja naročje hvaležnosti in spoznanje, da se splača ljubiti čez vsako mero in z vsem svojim bitjem.

Karmen Hvala



MOLITEV TISTEGA, KI SPREMLJA BOLNIKA

*Gospod Jezus, naš Odrešenik.
Tisti, ki ga imam rad, je bolan.
Stojim ob bolniški postelji človeka,
ki trpi in bi želel samo, da moja ljubezen,
Gospod, vsaj malo ublaži krutost njegove
bolezni in tesnobe.*

*Gospod, pošlji svojega Svetega Duha,
naj prinaša tolažbo nam vsem.
Razjasni nam skrivnost življenja in smrti,
naj bo naša povezanost s Teboj
vedno bolj trdna.
Gospod, zdravnik našega življenja.
Tisti, ki ga ljubiš, je bolan.
Skaži se kot tisti,
ki tolaži in zdravi. Amen.*



Vztrajati v sočutni bližini

Smrt in žalovanje sta del življenja. Zdi se mi, da se zadnje čase veliko govori o umiranju, smrti in žalovanju. Morda zato, ker so nedavno umrli meni ljubi ljudje in sem zato bolj pozorna na besede in dogodke, ki se dotikajo zemeljskega minevanja.

V življenju se vsakodnevno srečujemo z izgubami. Že kot otroci smo lahko kaj izgubili in posledično smo bili žalostni. Bolj kot nam je bilo izgubljeno pri srcu, večja je bila žalost. Podobno se počutimo, ko se od nas poslovijo ljubljena oseba. Žalost je takrat večja, globlja in lahko ob tem čutimo tudi telesno bolečino. Verni imamo privilegij, ker verjamemo v posmrtno življenje, verjamemo, da je življenje tu le delček v mozaiku večnosti.

Moja izkušnja

Marjan. Lansko novo leto. Beseda je dala besedo ... in ugotovila sva, da imava podoben način življenja, razmišljanja, pogled na svet, da imava rada iste stvari, da imava vedno »material« za pogovor. Neka nevidna sila naju je zbliževala in čas, ki sva ga preživljala skupaj, je tekel drugače, bolj umirjeno in preprosto. Rasla je medsebojna naklonjenost in rojevala se je vzajemna tovarišija. »Veš,

zaradi tega, ker poznam tebe, postajam boljši človek,« mi je dejal ob Veliki noči. Tudi sama sem se ob njem počutila osvobodjeno preteklih spon. Kmalu sem opazila, da se dogaja nekaj čudnega z njegovim ravnotežjem, govorom, bolela ga je glava, ... Pomislila sem na posledice uživanja alkohola. »Tega pa ne sprejemam, alkohola v mojem življenju ne bo«, sem rekla in stopila korak nazaj v najinem spoznavanju. Bolelo je. Kmalu pa se je pokazalo, da ni bil alkohol kriv za tako obnašanje, ampak je bil vzrok temu tumor v možganih. Bil je na mestu, kjer ga niso mogli operirati. V bistvu je čez noč postal nepokreten in ... sam. Ni bilo več





dileme. Odločila sem se, da tisti kratek čas življenja, ki so mu ga napovedali zdravniki, ne more ostati sam. Vedela sem, da je bližina tisto, kar največ pomeni ter da je to edino in vse, kar morem človeku še dati. Veliko sem brala o času človekovega umiranja, poslavljanja, in umiranja. Iskala sem načine, kako pripraviti sebe, da bom prava opora človeku, ki zmore vsak dan manj in postaja popolnoma odvisen od drugih. Moč sem našla v molitvi, iskala sem stik z Bogom v tišini in zavetju cerkve, v branju Svetega pisma, v naravi. Prijateljice, s katerimi sem delila svojo skrb in nemoč, so mi bile v človeško oporo. Izročala sem svojo pot Gospodu, se prepustila ter upala, da mi bo dano narediti tisto, kar je najboljšo v danem trenutku. Ob Marjanovi bolniški postelji sem molila, prepevala, mu brala, pripovedovala o svojem življenju, jokala, ... predvsem pa se nenehno zahvaljevala za vse, kar sem doživela v kratkem času na obiskih na njegovem domu. Vsakokrat, ko sem odhajala od njega iz bolnice in kasneje iz doma za starejše, nisem vedela, ali ga bom naslednjič še našla živega. Bil je to milosten čas, ko vse odpade in ostane le čuječa in sočutna bližina. Z veliko hvaležnosti gledam na ta čas, ker mi je bilo dano, biti ob človeku v njegovem odhajanju. Ta čas me je preoblikoval, me umiril in naredil bolj sočutno. Vse bolj spoznavam, kako dragoceno je bilo najino poznanstvo, kako globoko se je vtisnilo vame in me zaznamovalo.

In po smrti pride praznina. In žalost. In potrnost. V mnogih odtenkih. Vsak pa ima svojo pot žalovanja in nobena ni napačna. Potrebno je najti v sebi mir in zavedanje, da smo v danih okoliščinah za pokojnega naredili vse, kar je bilo v naših močeh.

Na poti spremljanja so mi bile v veliko pomoč razne knjige, predvsem od Mance Košir – *Darovi minevanja*, Urške Lunder – *Odprto srce*, Patricka O'Malleya – *Pot žalovanja* ter razni prispevki in pričevanja na spletnih straneh in drugih medijih.

Letos v jeseni je v pomoč žalujočim izšla tudi knjiga p. Ivana Platovnjaka *Preobrazba bolečine*, s katero nas vabi na pot žalovanja. Knjiga ima tri dele. V prvem se dotakne bolečine žalujočih: kaj doživljamo ob smrti, kako sprejemamo in izražamo čustva žalovanja, kdaj se žalovanje konča, pa tudi praktične napotke ob smrti. Drugi del naslavlja na pomoč in podporo žalujočim: kako do njih pristopiti, jim najbolje pomagati, kako jih poslušati in kaj žalujočim nudita Cerkev in družba. V tretjem delu pa spregovori o tem, zakaj se moramo umrlih spominjati in o njih govoriti. Navedeni so tudi svetopisemski odlomki, molitve, ki so lahko vir tolažbe, moči in upanja.

Vsekakor upam, da se naši rajni že vesele pri Bogu. Nam pa ostajajo spomini in hvaležnost, da smo del življenja mogli preživeti skupaj.

Karmen Hvala

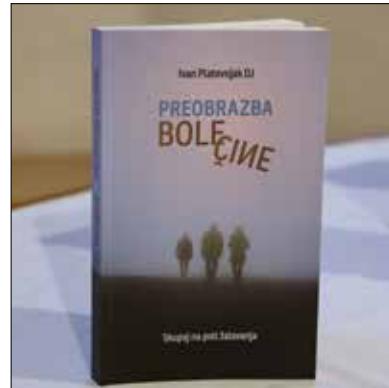


Preobrazba bolečine: Skupaj na poti žalovanja

Leta 2023 je Slovenska škofovska konferenca sprejela pobudo, da bi god Žalostne Matere Božje posvetili osebam, ki žalujejo. V tem okviru je v nedeljo, 15. septembra, pri sv. Jožefu v Ljubljani potekala sveta maša za žalujoče, po njej pa je bila predstavitev knjige p. Ivana Platovnjaka z naslovom **Preobrazba bolečine: Skupaj na poti žalovanja**.

P. Platovnjak je pri pridigi poudaril, »da nas Dan žalujočih želi poučiti v tem, kaj je potrebno, kaj je tisto, kar potrebuje človek v breznu žalosti, bolečine, stiske, bolečine izgube, ki je nihče ne more nadomestiti.«.

Knjiga **Preobrazba bolečine** je sestavljena iz treh delov (Bolečine žalujočih, Podpora žalujočim, Luč vere v bolečini), tako da lahko vsak, ki jo vzame v roke, hitro najde to, kar v dani situaciji potrebuje: je v bolečini žalosti in izgube, ker je ravnokar ali pred meseci ali leti zaradi smrti izgubil (naj)bližnjo osebo; rad bi bil v oporo nekomu, ki je doživel smrt nekoga od bližnjih; ali išče luč vere zase ali za druge v tej preizkušnji. Poglavja opisujejo posamezne situacije na poti žalovanja, tako so lahko vsakemu v oporo pri dojemanju in ubesedenju tega.



Primerna za vsakega odraslega, ki ne želi bežati od žalovanja in njegove bolečine. Lahko jo ponudimo tudi tistim, ki so ravnokar izgubili najbližjo osebo, saj v njej najdejo med drugim tudi primerne molitve pred pogrebom in po njem, tako zase kot za vse zbrane ob njih. Najverjetneje v tem trenutku ne bodo zmogli prebrati še kaj drugega, toda če so jo dobili, bodo mogli seči po njej v mesecih po pogrebu, ko bodo začutili, da zmorejo in ob njej ubesedijo, kar so doživeli in kar bodo takrat doživljali.

Knjiga je uporaben priročnik za vsakega ter bo v oporo na poti osebnega in duhovnega zorenja v času žalovanja, če ga sprejmemo in dopustimo, da preobraža naše življenje.

*vir: Tednik Družina in
spletna stran Založbe Dravljje*



Naši mami v slovo

Prvega avgusta 2024 se je v Očetovo naročje vrnila naša draga mama, Anica Rajšek. Odraščala je v družini, kjer je vladalo spoštovanje, razumevanje, delavnost, skromnost, poštenost... Vse te vrednote je skupaj s svojim možem prenesla tudi na nas, njene otroke.

Njena močna in zaupljiva vera nam je bila vedno zgled, predvsem pa opora v letih odraščanja in iskanja lastne identitete. Upamo si trditi, da je bila njena molitev za nas predvsem prošnja, naj Marijina materska roka bdi nad nami in naj nas Božja previdnost vodi na življenjski poti. Pred tremi leti in pol je bilo v Božjem načrtu, da je preživela. Vendar je v tem obdobju postala nepokretna, povsem odvisna od pomoči drugih. Resnici na ljubo je bilo težko pomisliti, da bo morala v dom za starejše.

Ko se danes oziramo nazaj, vemo, da ni bilo nič slučajnega, da je vse vodila neskončna Božja ljubezen. Skoraj čudežno je bila sprejeta v Dom sv. Katarine v Mengšu, ki je postal njen drugi dom. Zahvaljujoč skrbni negi in trudu zaposlenih, se je mamino zdravstveno stanje začelo postopoma izboljševati. Privilegij vsakodnevne telovadbe je bil zanjo izziv, za katerega je bila zelo hvaležna. V zadnjem času nas je velikokrat spodbujala, naj molimo za zaposlene, ker so tako zelo obremenjeni zaradi pomanjkanja kadra, da bi

imeli moči in pogum vztrajati v poklicu in poslanstvu, ki ga opravljajo. Hvaležna je bila za njihove mnoge spodbude, opogumljajoče in lepe besede, ki so jo navdajale z upanjem in veseljem.

V veliko oporo in moč v premagovanju vsakodnevnih preizkušenj ji je bila sv. maša, ki ji je pomenila vir življenja in upanja. Velikokrat nam je rekla, da ji zakrament sv. evharistije pomaga vse sprejemati iz Božjih rok in da je to zanjo največji dar, ki ga je deležna ob koncu življenja.

Iz srca hvala vsem zaposlenim Doma sv. Katarine za vse, kar ste dobrega storili za našo mamo; za darovano duhovno oskrbo, ki jo je bila deležna; zahvala pa tudi sostanovalkam, s katerimi je delila zadnje obdobje svojega življenja.

Mami smo hvaležni za življenje, za vero, ki nam jo je posredovala, za predane krščanske vrednote, predvsem pa za njen zgled živete vere. Njene, tolikokrat ponovljene besede, naj se imamo radi in naj delamo dobro, odzvanjajo v naših srcih, saj so njena oporo, ki nas bo spremljala vse življenje. Prepričani smo, da je mama že v Očetovem naročju, kjer se veseli v občestvu svetih in nam bo sedaj s svojo duhovno bližino še bližje in v večjo oporo.

Draga mama, počivaj v miru in NAS-VIDENJE!

Janja Rajšek



Spomini na sestro Cecilijo Frančiško Rode

V letošnjem letu je s. Cecilija praznovala visoki jubilej, 95 let življenja, že čez nekaj mesecev pa jo je Bog Oče poklical k sebi. Njeno življenje in pričevanje nam je ostalo v lepem in spoštljivem spominu.

Vsaka družina je mala Cerkev v svetu. Tako je bilo tudi s. Ceciliji podarjeno, da je bila rojena v krščanski družini 17. 1. 1929. Prva misel zjutraj in zadnja zvečer je bila molitev. Srečno in veselo otroštvo je bilo zaznamovano z obiski sv. maše v Grobljah. Vsak večer so kleče molili rožni venec. Oče jim je v zimskih večerih ob toplem štedilniku bral lepe stvari, tudi knjigo o pastirčkih iz Fatime, katerim se je prikazala Marija.

Druga svetovna vojna je pokazala svojo krutost. Leta 1945, ko so drugod proslavljali konec vojne, se je za njihovo družino začelo begunstvo. V dolgi koloni sorodnikov in drugih ljudi so se podali na pot čez Ljubelj. Hodili so lačni in utrujeni dva dni in dve noči in prišli do Vetrinja na Koroškem. Vodili so jih duhovniki – to so izvedeli kasneje, ko so jih v taborišču videli maševati.

Brez vsega so začeli novo življenje. Tri leta svoje mladosti je Francka preživela v taborišču. Z njimi je bilo veliko profesorjev, ki mladih niso pustili brez dela. Šola se je začela v skromnih barakah. Profe-

sorji so dajali iz svojega zaklada. Knjig niso imeli na razpolago. Učenci so pisali samo s svinčnikom na preproste koščke papirja. Vendar so bila v taborišču bogata duhovna leta. Ustanovljena je bila Marijina kongregacija, ker pred koncilom ni bilo somaševanja, je bilo veliko svetih maš. Kapela – prostorna baraka – je ljudem veliko pomenila.

Po treh letih bivanja v Vetrinju, je družina skupaj z mnogimi drugimi šla v Argentino, ki je sprejela večje število beguncev iz Slovenije. Spet so bili duhovniki tisti, ki so jim pomagali. Lazarist g. Ladislav Lenček je začel svoje delo kot velik organizator. Veliko je delal za redovne poklice in tako v Buenos Airesu odkril kar devet deklet, ki so bile pripravljene za vstop k usmiljenkam. Leta 1950 je bila med njimi tudi Francka, ki je v Družbi prejela ime s. Cecilija. Doštudirala geografijo in potem delala na Inštitutu Janeza XXIII., takrat je v eni od okrožnic, ki jih je vrhovna predstojnica pošiljala iz Pariza, prebrala, da iščejo sestre za misijone. Ponudila se je, da gre tja, kjer so največje potrebe. Leta 1971 je bila tako poslana misijonarit v muslimanski svet, v Iran.

V Iranu je najprej delala v katoliški šoli in vrtcu v Teheranu, ki so ju obiskovali pretežno otroci iz muslimanskih družin. Težave zaradi jezika je premagovala z ve-



fotografija: FB Vatican News



liko ljubeznijo. Dobrih osem let je nato delala v gobavskem naselju na obrobju mesta Tabriz, blizu iraške meje. V njem je živelo okoli šeststo ljudi. Delo s. Cecilije je bilo glavnem varstvo in spremljanje otrok. Niso bili vsi okuženi, saj otroci te bolezni ne podedujejo. Gobavci imajo pogosto spačene obraze, nimajo pa spačnih src, nimajo »gnojnih« čutil ... Misijonarji so se od njih veliko naučili.

V osemnajstih letih je s. Cecilija tako od blizu spoznavala način življenja muslimanov, njihovo misel in močno versko pripadnost. Videla je, da je islamski svet drugačen, kot ga predstavljajo mediji. Pravi muslimani so dobri in zelo pobožni ljudje. Držijo se zapovedi, pravil, veliko in redno molijo, ves mesec ramadan se postijo ...

Ko po osemnajstih letih ni dobila podaljšala dokumentov, je to pomenilo, da kot katoličanka v deželi ni več zaželeno. Tako se je leta 1989 vrnila v domovino. A ne za dolgo. Najprej je prevzela skrb za veliko skupnost ostarelih sester na Mirenskem Gradu, nato je bila imenovana za provincialno svetovalko in asistentinjo. Tik preden se je v Sloveniji začela

vojna za samostojno državo, je bila na občnem zboru izvoljena za vrhovno svetovalko in je za 12 let odšla v materno hišo v Pariz.

Njen zadnji »misijon« pa je bil, kot je sama zapisala, Dom sv. Katarine v Mengšu. Tu je vdano prenašala starostne tegobe in veliko molila po vseh namenih svoje Družbe in Cerkve, posebno pa za svoje drage domače in sorodnike. Med njimi je bil na prvem mestu njen najmlajši brat, kardinal Franc Rode. Neizmerna hvaležnost je napolnjevala njeno srce za vse, kar ji je Bog v življenju dal, posebno za milost vere, poklica usmiljenke in srečo služenja najbolj potrebnim. Dokler so ji moči dopuščale, je rada poskrbela za vse drobne stvari, ki so potrebne za dobro skupnosti in soster. Skrbela je za kapelo, pripravljala za sveto mašo in prepevala. Po hodnikih je preganjala prah. Zelo se je zanimala tudi za življenje in potrebe drugih. Z zaposlenimi v Domu je imela prirčne odnose, se zanimala za njihovo delo in njihove družine. V zadnjih tednih je z občudovanja vredno potrpežljivostjo prenašala svojo bolezen. Kdor jo je obiskal, je odšel od nje opogumljen. V zadnjih dneh pa se je vsakemu nasmehnila, ga pokrižala in mu pomahala.

»Življenje je lepo, ena sama pesem! Ko občudujem naravo, gre moja zahvala Stvarniku vseh dobrot in vsega lepega!« je izrazila svojo hvaležnost za vse milosti, ki jih je bila deležna.

s. Metka Tušar



Kaj nam pomeni smrt?

Slovo od dragih svojcev in prijateljev, osvoboditev od rok zemeljskih vezi. Rečemo »sedaj je pa rešen«, posebno, če je imel težko življenje. Hkrati trpljenje in daljšanje. Hvala mami, da si ostala z nami še nekaj časa po prvi kapi, da smo lažje sprejeli tvoj odhod, ko je prišel čas za to. Vedno si govorila: »samo v dom ne bi rada šla«, a te dragi Bog ni uslišal. Božja previdnost včasih dopusti, da se nam zgodi ravno tisto, česar se najbolj bojimo. Tukaj v Domu si imela tisto, kar ti je največ pomenilo: molitev in vsakdanjo mašo. »Šunder« med mašo te je hkrati jezil in zabaval, še sreča, da si ohranila smisel za humor. Dnevi so tako tekli v pogostih obiskih, ko sem imela priložnost spoznavati tvoje sotrpine. Če sem se sprva čudila, češ, kaj pa ta počenja tukaj, so se mi sčasoma zbistрила obzorja. Neverjetno, kako človek z leti postane kot otrok, hkrati nebogljen ter potreben ljubezni in dotika. Sčasoma smo se zbližali in prirasli so mi k srcu.

Kot so minevali tedni in meseci, tako so odhajali stanovalci doma. Nekdo, s katerim si še včeraj delil misli, je opešal in potreboval zdravniško pomoč. Toda kaj, ko pride tvoj trenutek, ti nobeno zdravilo tega sveta ne pomaga; treba se je posloviti.

Ubogi človek, ne pozna drugega kot zemeljsko življenje, pa težko se sprijazni

z večnostjo. Za njim sicer ostane prazen stol, nihče pa ne more izbrisati spomina, nekaj kar je poosebljalo samo njega. Je že tako, da malo božjega strahu ne škodi, da bi pripravljen na srečanje z Bogom, samo zaupati moraš v neskončno božje usmiljenje.

Pravijo, da ko umre nekdo, ki ti je pri srcu, umre tudi del tebe; nekateri ob izgubi nikoli ne prenehajo žalovati. Pa vendarle smrt ni drugega kot rojstvo za nebesa, če je človek živel po svoji vesti. Torej se veselimo darov, ki so nam dani, živimo, kot najbolje znamo, potrpite, kot najbolje znamo in dobri Oče nas bo z veseljem vzel k sebi.

Na snidenje v nebesih!

Helena Majcen





Dom tolažbe

Za velikim domom starejših občanov v Mengšu, se sramežljivo skriva Dom sv. Katarine. Nisem slišala zanj, dokler mu nismo v oskrbo zaupali mojega brata. S strahom in tesnobo smo vstopili v avlo, kjer so nas pozdravile tople, svetle barve in zvoki bratove glasbe, ki so poskrbeli za sproščujoče nasmehe. Pridružile so se še spodbudne besede sester in led je bil prebit. Dom je sprejel mene in jaz sem sprejela dom.

Dnevi so minevali in z bratom sva se spoprijateljila s vrtom, ki se je že odel v spomladansko listje in cvetje. Poleg okrasnih dreves, katerih imena mi niso znana, naju je presenetilo tudi sadno drevje in seveda solata patra Frančka, ki se je bohotala na visoki gredi. Ob skrbnem patrovem zalivanju je bila vsak dan večja in bolj vabljiva. Po nekaj tednih naju je radovednost popeljala skozi vhodna vrata



do bližnje slaščičarne. Imenitno se nama je zdelo, ko sva ob srkanju kave in sladoledu, lovila zadnje sončne žarke. Z zanimanjem sva opazovala okolico in zaznala izredno prijaznost in domačnost mimoidečih. Sklenila sva, da še prideva.

Čas je mineval, prišli so prazniki, ki pa žal obudijo preveč spominov, da bi se mogla veseliti. Takrat spoznaš, da je osamljenost kljub vsemu blišču in direndaju, največja sovražnica človeka.

Spet je prišla pomlad in naenkrat sem tudi jaz ostala sama. Kaj sedaj? Seveda, bratovi domski prijatelji so še vedno tam in čakajo. Čakajo na objem in nasmeh, ki jim ga še vedno tu in tam lahko prinesem.

Na snidenje, prijatelji!

Boža Wostner



Sveti misijon v Mengšu in sestre usmiljenke

Letos je v Mengšu od 11. do 20. oktobra potekal sv. misijon. Božji klic: »Tebe hočem« je veliko župljanov privabil k zanimivim in bogatim misijonskim dogodkom v cerkvi, župnijski dvorani, pri verouku in po domovih. Misijon sta vodila lazarista Tone Kerin in Pavle Novak, povabljeni pa so bili tudi drugi gostje: Stanko Gerjolj, Ivan Štuhec in drugi. Misijonarji so obiskali tudi Dom sv. Katarine. Sestre usmiljenke pa smo bile prvo nedeljo povabljene k pričevanju v cerkvi. Predstavile smo svoje delo ter delo velike vincencijanske družine ter seveda našo sv. Katarino in čudodelno svetinjo.

Brezmadežna Devica Marija – Čudodelna svetinja – Sveta Katarina

Zgodba o Marijini ljubezni do nas, da nam je blizu, čuti z nami in nam želi biti opora v našem vsakodnevnem življenju, je nadvse blagodejna in opogumljajoča. Nimamo vsi možnosti poromati v katero od velikih svetišč njenih prikazovanj, bodisi zaradi zdravstvenih in starostnih težav, bodisi zaradi finančne situacije ali pa pomanjkanja časa in volje. Zato se je odločila, da bo kar sama prišla v vsak dom in do vsakega človeka. In kako je to storila?

Izbrala si je 22-letno novinko pri sestrah usmiljenkah v Parizu. Sestro Ka-

tarino Labouré. Čeprav je bila mlada, je imela za seboj že kar nekaj življenjskih preizkušenj. Komaj devetletni ji je umrla mama in Katarina je tedaj objela kip Marije in rekla: »Odslej boš ti moja mama!« Kmalu je skupaj z mlajšo sestro prevzela gospodinjstvo na veliki kmetiji. Ko je začutila v sebi Božji klic, ji je oče branil, ker je bila že starejša sestra pri usmiljenkah. Naredil je vse, da bi ji izbil iz glave to misel. Poslal jo je k bratu v mesto, ki je imel gostilno. Seveda je bila Katarina tam zelo nesrečna in končno je oče le popustil in ji dovolil oditi k sestram.

Takšna je bila priprava na veliko Božjo milost, ki jo je Marija želela posredovati prav po tej sestri. Večkrat jo je obiskala v videnjih. Prvi obisk je bil najbolj prisrčen in oseben. Zgodil se je sredi noči. Angel jo je prebudil in jo pospremil v kapelo. Tam se je Marija usedla na stol in s. Katarina je uro in pol slonela na njenih kolenih in sta se pogovarjali. Marija je odgovarjala na njena vprašanja in ji govorila tudi o težkih dogodkih vojne in revolucije, ki se bodo zgodili in so se kasneje res zgodili. Zagotovila ji je, da jih bo varovala.

Kaj je torej Marija storila, da bi lahko prišla v vsak dom in k vsakemu človeku? V naslednjih videnjih je Katarino prosila, naj da narediti tako svetinjo, kot jo je videla v prikazanju. Seveda Katarina



tega sama ni mogla storiti, zato je svojo skrivnost povedala spovedniku. On pa ji ni verjel in je mislil, da so to le blodnje prenapete duše. Rekel ji je, naj ne misli več na to. Ubogala ga je. Toda Marija se ji še večkrat prikazala z isto željo in naročilom. Ko je Katarina povedala spovedniku, da je Marija nezadovoljna, ker se nič ne naredi, se je ustrašil in šel vso zadevo povedat škofu. Škof pa v tem ni videl nič spornega in je dovolil kovati svetinjo.

Tako so se Mariji na široko odprla vrata v domove in srca ljudi, ki so z zaupanjem nosili to svetinjo in Marijo prosili z molitvijo, ki jo je naročila napisati na prvo stran svetinje. Ta molitev se glasi: »O, Marija, brez madeža spočeta, prosi za nas, ki se k tebi zatekamo.« In Marija je držala besedo. Takoj so se začeli dogajati čudeži ozdravitve in spreobrnjenja. Pa ne samo takrat in v Franciji. Kamor koli in kadar koli pride Marija, se nekaj zgodi. Saj je sama rekla: »Spoznali boste, da sem vas jaz obiskala.« Pred nekaj leti je pri nas izšla knjiga »Marijin dar«, kjer tudi naši ljudje opisujejo, kako jih je Marijina in njena svetinja varovala ter reševala v težkih življenjskih in vojnih situacijah.

Katarina je v prikazanju videla, da ima Marija na rokah prstane iz katerih sijejo žarki. Vprašala je, kaj to pomeni. Dobil je odgovor, da so to milosti, ki jih nam Marija posreduje. Potem je Katarina opazila, da nekateri prstani nimajo žarkov in dobila odgovor, da so to milosti, za katere nihče ne prosi. To pomeni, da ima Bog na zalogi še veliko stvari, ki bi nam jih rad dal, če bi jih le želeli in bi zanje prosili.



fotografija: svetovni splet

»O, Marija, brez madeža spočeta, prosi za nas, ki se k tebi zatekamo.«

Njegovo skladišče se vedno obnavlja. Če pridemo k njemu, nikakor ne bomo odšli praznih rok!

Razen spovedniku, ki je kmalu umrl, ni nikomur povedala za svojo skrivnost. Šele tik pred smrtjo, ko je bila stara 79 let, jo je zaupala svoji predstojnici. Zato si je tudi prislužila naziv: Svetnica molka. Sicer pa je celo življenje delala v domu starejših na obrobju Pariza. Zato smo tudi me naš dom starejših, ki ga imamo tu v Mengšu, poimenovala po njej: Dom svete Katarine.

Vicencijansko družino sestavljajo Združenje čudodelne svetinje – Otroci Brezmadežne, Marijanska Vincencijanska mladina, pridruženi člani in članice usmiljenk, Misijonska družba – lazaristi, Hčere krščanske ljubezni – usmiljenk, Marijine sestre, Društvo Vincencijeve zveza dobrote, Vincencijeve družina (krajevne skupine), kjer lahko sodelujete ter podprete delo z in za uboge.

s. Metka Tušar



Godovni dan sv. Katarine Labouré

Zavetnica našega Doma, sv. Katarina Labouré, goduje 28. novembra. Ker pa se po tradiciji 'ofira' ne večer pred praznikom, smo praznovali že dan prej. Letos je sveto mašo daroval kardinal dr. Franc Rode. Tiho, vznemirjeno spoštovanje do njegove ekscelence je velo po hodnikih našega Doma na dan praznovanja. Naši stanovalci in stanovalke so »rastli« z njim in so ga nestrpno pričakovali. Pa tudi zaposleni nismo bili ravno ravnodušni.

Praznovanje se je začelo z akademijo v čast čudodelni svetinji, kjer smo izvedeli sam nastanek svetinjice; kako je bila Katarina najprej neslišana in utišana, ampak devica Marija se ni dala. Vztrajala je pri prikazovanju in podajanju navodil Katarini, dokler se Katarina ni še enkrat opogumila in povedala željo device Marije. Sedaj je bila uslišana in svetinjica je bila skovana. Mnogi jo imamo, kako pa jo doživljamo pa je zgodba vsakega posameznika. Meni je blizu in večkrat med dlanmi. Ona že ve, zakaj.

Akademiji je sledilo darovanje svete maše. Kardinal dr. Franc Rode je ustvaril spoštljivo, napeto, a hkrati sproščeno vzdušje. Spomnil se je tudi svoje sestre, pokojne s. Cecilije, Frančiške Rode, ki je kot sestra usmiljenka izpolnjevala svoje poslanstvo. Podelil je blagoslov Domu, stanovalcem, zaposlenim, ustanovitelji-



cam in obiskovalcem. »Malo je ratal star, ampak njegov glas je pa še vedno prodomen, čudovit in vznemirljiv. S tako ljubeznijo moli, bere in pridiga,« je rekla stanovalka. Hkrati pa je skromen in oči mu ob nasmehu še vedno zasijejo. Bilo je lepo. Posebej je razveselil stanovalke in stanovalce, ko jih je blagoslovil, blagoslovil pa je tudi vse naše adventne venčke.

Ker k »ofiranju« spada tudi petje, smo slovesno prepevali med sveto mašo in zaključili s petjem v čast kardinalu. Pozabiti ne smemo na »zakusko« – vsi obiskovalci so se lahko podprli s sladkimi dobrotami.

Petra Hubad Gabršček







Za kratek čas in razvedrilo

1. Napišite 10 besed, ki se začnejo na BR.

1. BR.....
2. BR.....
3. BR.....
4. BR.....
5. BR.....
6. BR.....
7. BR.....
8. BR.....
9. BR.....
10. BR.....

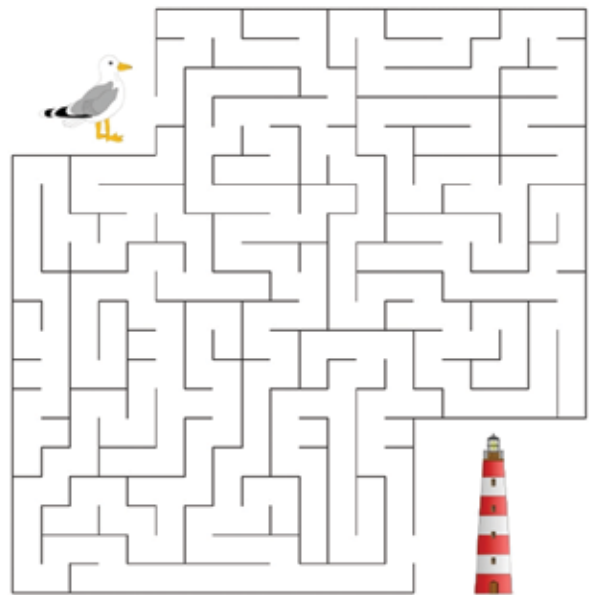
2. Premešajte črke in napišite slovenski kraj.

- CIDENRA
- TOJPOSNA
- RAKNJ
- ŽALMEOD
- LITEMKA
- ATSIRBCI
- OJEVČKE
- RNECCAKI
- TEŽAEL

3. Prečrtajte besede, ki niso pravilno napisane.

POKRAJINA • ZDRANVIK • KRAVTA
 POLIVKA • SEDEŽNA • UČILNCA
 MLEKO • ZGRADBA • OZINMICA
 ČEBELA • ORANŽDA • KLAVIATURA
 POROČILO • KVALTETA • ZDRAVNJIK
 RAČUNALNIK • VRTNICA • KRASAČA
 ZGODBA • ZEMLEVID • PODPIČJE
 GEOGRAFIJA • BOLOGIJA • REDEČILO
 SEZNAM • MARIETICA • JASNINA
 PLANJINA • OKTOBER • NOVEMBR

4. Pomagajte ptici najti pot do svetilnika.



vir ugank in vseh nalog: svetovni splet • rešitev križanke: Sveta noč



5. Križanka

Sestavila: s. Katarina Jereb

1	2	3	4	5	6	7	8	9.
10							11	
12							13	
14				15		16		
17				18		19.		
20			21		22		23	24
25	26	27		28		29		
30								
31			32					
33		34			35			

VODORAVNO: 1. Žensko ime – Marija iz Magdale, 10. Žensko ime, 11. Angelca Vozelj, 12. Gostinsko podjetje v Ljubljani, 13. Demaj Antoneta, 14. Oče, 15. volku podobna zver, 17. nasele na Hrvaškem, 18. Španija, 19. Ivan Rojnik, 20. Avstrija, 21. 6. Črka abecede, 22. Kisik, 23. Jan Branko, 25. Mesec, v katerem se začne jesen, 30. Trgovina, v kateri prodajajo knjige, 31. Anton Kerin, misijonar v Mengšu, 32. Belo pokrivalo, ki so ga nosile sestre usmiljenke do koncila, 33. Naselje in manjša reka vzhodno od Domžal, 35. Admiral Overseas Corporation.

NAVPIČNO: 1. Afriška otoška država, v katero je že sv. Vincencij pošiljal prve misijonarje, 2. Žensko ime, 3. Prekajeno svinjsko stegno, 4. Stari oče, 5. Član diplomatskega predstavništva kot strokovnjak za določeno področje, 6. Južnoameriška tovarna žival z zelo gosto volnato dlako, 7. Ime tona v glasbi, 8. Nadarjen človek, 9. Menično poroštvo, 16. Keft Ivanka, 21. Moralna načela, 22. Del pohištva, 24. Bližnji sorodnik – moški v odnosu do drugih otrok svojih staršev, 26. Igra s kartami, 27. Petra Jožić, 28. Jaz (duševni), 29. Mesto na Moravskem – Češka, 34. 4. črka abecede

Rešitev križanke:

Na označenih poljih v desnem kotu spodaj dobite črke in jih vstavite v spodnjo razpredelnico - dobili boste geslo – božična pesem.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Kdor posreduje rešitev križanke avtorici do praznika svetih treh kraljev, dobi nagrado.

6. Uganki

V gozdovih senčnih se rodim,
na eni nogi le stojim,
med listjem ždim ponižno skrita,
s kapuco rjavo sem pokrita.



Veliko vozilo in mnogo ljudi,
tu nekaj jih vzame,
tam nekaj pusti.







Z upanjem v jesen življenja



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni in prosvetni zavod

Dom svete Katarine

Zavrti 45, 1234 Mengeš

telefon: 059 365 400

telefaks: 059 365 401

facebook profil: Dom sv. Katarine

e-pošta: dom.sv.katarine@zavod-usmiljenk.si

www.zavod-usmiljenk.si

