

Del C: pogovor o svojih mislih, spominih, občutkih

Pogovorimo se o seznamih, ki smo jih napisali, s kom, ki nas ima rad in nas bo razumel. Tega človeka ali skupino ljudi prosimo za pomoč; naj nas poslušajo, ko govorimo o svojih občutkih, ki so morda prišli na dan ob tem nizu vaj.

Del Č: recimo »zbogom«

Ko bomo pripravljeni, sestavimo posebno pismo. Spomine, ki smo jih zapisali, uporabimo za izražanje česar koli, kar bi radi povedali. Ne zadržujmo se. Dobro je, če v tem pismu navajamo tako reči, ki so nam pomagale, kot reči, ki so nas prizadele. Izrazimo hvaležnost za izkušnje in občutke, za katere bi radi rekli »hvala ti«. Bodimo odprti do svojih slabosti in do slabosti ljubljene človeka. Odpustimo vse, kar se nam zdi, da bi radi odpustili. Bodimo iskreni. Ne silimo se odpustiti stvari, ki jih ne bi radi odpustili oziroma jih ne zmoremo odpustiti, vsekakor pa izkoristimo

priložnost, da odpustimo tisto, kar želimo. Predvsem pa odpustimo sebi. Prosimo ljubljene človeka odpuščanja za vse, česar nas je sram, in za vse, kar si želimo, da ne bi storili. Zdaj je čas, da to naredimo in brez zadržkov rečemo »zbogom«. To pismo bo morda zelo težko napisati. Če ga ne zmoremo sami, naj nam pomaga nekdo, ki ga imamo radi, vendar izrazimo lastne misli in čustva. Morda bomo potrebovali družbo prijatelja ali sorodnika, ki nam bo v podporo ob močnih čustvih. Morda bomo potrebovali objem, da se razjokamo, morda bomo potrebovali le nekoga, da nas posluša. V zadnji vrstici pisma recimo ljubljenu človeku »zbogom«. Ko bomo pripravljeni, preberimo poslovilno pismo komu, ki mu lahko zaupamo in nam je v podporo.

Pomembno si je dovoliti čutiti

Včasih potrebujemo več časa, da se lahko bolečim čustvom počasi približamo in

si jih dovolimo zares občutiti. Izogibanje čutenju je sicer način, ki nam lahko pomaga preživeti kratkoročno, dolgoročno pa podaljšuje in otežuje proces žalovanja. V procesu žalovanja je pomembno, da si dovolimo občutiti, kar koli pride v določenem trenutku: žalost, bolečino, jezo, zmedenost oziroma katera koli druga čustva. Da zavestno opazujemo svoja čustva na odprt, nepresojajoč način, s prijaznostjo in sočutjem do sebe. Pomaga tudi, da čustva začutimo v telesu in da hkrati opazimo tudi vse misli, ki se pojavljajo v določenem trenutku. Z zavedanjem in sprejemanjem se naša izkušnja žalovanja postopoma lahko spremeni. To ne pomeni, da žalosti in bolečine ne bo več, bo pa morda drugačna, manj intenzivna, manj preplavljajoča. Morda bomo na tak način sčasoma lahko opazili tudi druge, bolj svetle vidike življenja. ◀

Vir

- Levine, Peter A.; Kline, Maggie (2018): Skupaj premagajmo travme in stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.

» Področja vzgoje

Projekt MIND

Migracije. Povezanost. Razvoj.

■ **Jana Lampe**, prof. geografije in sociologije, v Slovenski karitas dela na področju mednarodne razvojne in humanitarne pomoči ter globalnega učenja (priprava didaktičnih gradiv in izobraževanj za učitelje ter delavnic za mlade).

■ **Nina Stenko Primožič**, univ. dipl. soc. pedagoginja, je strokovna delavka Slovenske karitas na področju trgovine z ljudmi. Ima izkušnje z izvajanjem preventivnih delavnic za otroke in mlade.

Slovenska karitas že od ustanovitve dalje poleg pomoči slovenskim družinam in posameznikom v stiski, kar je njeno glavno poslanstvo, svojo skrb namenja tudi pomoči beguncem, migrantom, ki prihajajo večinoma iz držav Zahodnega Balkana, in žrtvam trgovine z ljudmi v Sloveniji. S številnimi programi prihajamo naproti stiskam najbolj obrobni in zapostavljenih ter prepoznavamo njihov pogum ter željo po človeka vrednem življenju. Na vsakega migranta oziroma človeka v stiski želimo pogledati z očmi solidarnosti. Pomembna sta predvsem sprejetost in dejavno sočutje do ljudi na poti, vsaj tako kot so ju bili deležni mnogi Slovenci, ki so morali oditi v svet.

MIND – Migracije. Povezanost. Razvoj. je triletni projekt zagovornišstva in ozaveščanja, ki ga sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za zunanje zadeve RS. V projektu si 12 partnerskih organizacij Karitas iz 11 evropskih držav prizadeva za večjo ozaveščenost javnosti o povezanosti migracij z globalnim razvojem (vzroki za migracije), spodbuja k sprejemanju ljudi iz drugih kultur in okolij, ozavešča o pomenu aktivne vloge migrantov pri soustvarjanju razvoja v gostujočih in izvornih državah ter spodbuja k uresničevanju ciljev trajnostnega razvoja. Z njim želimo prispevati k temu, da bi družba v Evropi bolje razumela kompleksnost migracij, se odzivala na te izzive s človečnostjo in spoštovanjem ter cenila prispevek vseh ljudi, ki delajo skupaj in pozitivno vplivajo na naše življenje, skupnost in kraj.

Za Slovensko karitas je glavni cilj projekta povečanje ozaveščenosti splošne, strokovne in politične javnosti ter mladih v Sloveniji o globalnem razvoju in njegovi povezanosti z migracijami. Ob tem je treba pouda-



Foto: arhiv Karitas

riti temeljne vzroke za migracije. Vojne in konflikti, podnebne spremembe in skrajna revščina so najpomembnejši vzroki, ki ljudi prisilijo, da zapustijo svojo domovino v želji po preživetju in človeka vrednem življenju. Največ svetovnih migracij se dogaja v najrevnejših državah sveta, še posebej znotraj afriškega kontinenta, v posameznih državah (s podeželja v mesto) in med državami, kar ustvarja še dodaten pritisk na revne države, ki imajo že tako omejene naravne vire. Uganda je na primer država v Afriki, ki gosti največje število beguncev iz sosednjih držav, ki so v konfliktu (pribl. 1,5 milijona). Tudi naši misijonarji, ki že desetletja delujejo v posameznih afriških državah in dobro poznajo lokalne razmere, pričujejo o takšnih vzrokih za migracije. Povedo pa tudi, kaj domačinom v teh državah pomaga, da ne zapustijo svojega doma. To je najprej ustvarjanje miru, ki je osnova za vsak razvoj, preprečevanje korupcije in dobro vladanje, pa tudi gradnja osnovne infrastrukture (npr. šole, vodnjaki) ter prilagajanje kmetijskih praks na podnebne spremembe in omogočanje dostojnega dela za preživetje. Tako razvojni projekti, ki jih skupaj z misijonarji in tudi lokalnimi Karitas podpira Slovenka karitas, tudi ob sofinanciranju Ministrstva za zunanje zadeve RS, ljudem omogočajo, da se lahko razvijajo v svojem domačem okolju. Projekt ozavešča tudi o vlogi EU pri reševanju razvojne problematike in spodbuja politike na ravni EU in v posameznih državah k naslavljanju temeljnih vzrokov za migracije, in sicer tudi s povečanjem uradne razvojne pomoči v luči uresničevanja ciljev trajnostnega razvoja.

Te je leta 2015 sprejel vrh OZN v okviru Agende 2030 za trajnostni razvoj, ki predstavlja zgodovinski dogovor mednarodne skupnosti za odpravo revščine, zmanjševanje neenakosti, zagotovitev napredka ter zaščite okolja za sedanje in bodoče generacije. V ospredju so spoštovanje človekovih pravic in enakopravnosti spolov ter zagotavljanje blaginje, miru in varnosti za vse ljudi in skupnosti. Z različnimi dejavnostmi za ozaveščanje, kot so regionalne okrogle mize *Kaj je dom?* na temo migracij in razvoja, solidarnostni teki, mobilne razstave o ciljih trajnostnega razvoja, izobraževanja in aktivnosti za mlade, v katere vključujemo tudi mlade in odrasle z migrantskimi koreninami, ki s svojimi življenjskimi zgodbami odpirajo

stiske in moči, s katerimi se soočajo osebe, ki zapustijo svojo domovino (vključuje tudi aktivnosti za srednje šole), akcije ozaveščanja #whatishome na socialnih omrežjih, z ambasadorki projekta in prispevki v medijih želimo, da bi ljudje v Sloveniji bolje razumeli, zakaj so mnogi po svetu prisiljeni zapustiti svoj dom, zakaj so odšli na tvegano pot proti Evropi. Razlogi za selitve so morda različni, prav vsem ljudem pa je skupna želja, da najdejo kraj, kjer bodo sprejeti in ki mu bodo lahko rekli 'dom'.

Ob vseh teh aktivnostih zato spodbujamo k sprejemanju ljudi iz drugih kultur, h gradnji odprte družbe in skupnega doma, k večji solidarnosti. Da bi bili preprosto ljudje ljudem. Tudi sami nikoli ne vemo, ali bomo morali kdaj bežati drugam; takrat bomo veseli, če nas bodo drugi sprejeli odprtih rok. Ob tem pa je seveda pomembno, da se vsak, ki pride v drugo državo, najprej nauči jezika, ki je osnova za dobro razumevanje in integracijo v družbo, sprejme kulturne norme in navade družbe, kamor se je priselil, hkrati pa ohranja tudi svojo integriteto, saj je ta del vsakega človeka in izhaja iz njegovih korenin. Tudi Slovenci v zamejstvu in zdomci so vedno ohranjali svojo slovensko kulturo, ki jih je povezovala, družila.

Migracije

Treba je omogočati varne in zakonite poti migracij ter najti dolgoročne rešitve



Foto: arhiv Karitas

za ta globalni izziv. Skupaj z drugimi organizacijami civilne družbe pripravljamo skupna zagovorniška sporočila za politike, da bi prispevali k temu cilju. Eno od pomembnejših zagovorniških orodij, ki smo ga pripravili v sklopu projekta MIND, je publikacija *Naš skupni dom – povezanost migracij in razvoja v Sloveniji*, ki predstavlja zgodovinsko in trenutno stanje glede migracij v Sloveniji, osvetljuje glavne izzive priseljevanja in odseljevanja, izpostavlja dobre prakse v Sloveniji ter pogled Karitas na migracije in celostni človeški razvoj. Slovenska karitas je publikacijo pripravila v sodelovanju z Inštitutom RS za socialno



Foto: arhiv Karitas

varstvo, organizacijo Global Migration Policy Associates (GMPA), Caritas Europa in predstavniki vladnih služb, nevladnih organizacij ter verskih skupnosti v Sloveniji. Publikacija, ki proučuje migracije v luči razvoja, je prva tovrstna v Sloveniji in je namenjena strokovni javnosti in oblikovalcem politike. V publikaciji je navedenih nekaj ključnih ugotovitev. Priseljevanje, ki v Sloveniji temelji predvsem na dotoku ljudi z Zahodnega Balkana (pribl. 215.000 priseljencev v Sloveniji prihaja z Zahodnega Balkana, z mednarodno zaščito jih je manj kot 1.000), je ključni dejavnik, ki blaži negativne posledice staranja prebivalstva in pomanjkanja delovno aktivne populacije v Sloveniji, ob upoštevanju nizke stopnje rodnosti. Intenzivno staranje prebivalstva pa je treba obravnavati tudi v luči izseljevanja, saj se na letni ravni odseli okoli 9.000 Slovencev, ki iščejo delo in boljše življenje predvsem v drugih državah EU. Največ jih je starih od 25 do 39 let, imajo terciarno izobrazbo, kar je zaskrbljujoče. Vse to ustvarja izrazite pritiske na nacionalni

sistem socialne varnosti, v okviru katerega se kot posebej občutljiv na demografske spremembe kaže sistem pokojnin, invalidskega zavarovanja in drugih kritij z naslova socialnega zavarovanja. Priseljevanje je tudi v zgodovini pomembno prispevalo k industrijskemu in gospodarskemu razvoju Slovenije, ki k nam privablja predvsem priseljence iz držav Zahodnega Balkana že od 70. let prejšnjega stoletja, ki odhajajo iz svojih držav zaradi slabih razmer (brezposelnost, korupcija, revščina ...). Največ delavcev migrantov je zaposlenih v nekaterih ključnih sektorjih industrijske dejavnosti, to je v gradbeništvu, proizvodnji, prevozništvu in skladiščenju. S svojim delom in plačevanjem davkov v Sloveniji pomembno prispevajo v državni sistem socialne zaščite, obenem pa prispevajo tudi k razvoju držav, od koder prihajajo, saj mnogi del denarja, ki ga zaslužijo, pošljejo svojim domačim, da le-ti lažje preživijo. Migranti bogatijo našo družbo tudi z vidika kulture, gastronomije, športa in glasbe. V publikaciji smo izpostavili tudi ovire, ki migrantom onemogočajo, da bi v polnosti prispevali k razvoju. Glede na strukturo priseljencev v Sloveniji so v publikaciji opisani predvsem izzivi, s katerimi se soočajo delavci migranti, ki so pogosto žrtve izkoriščevalskih praks, kot so slabše plačilo za delo in delovni pogoji, pogosto so prisotne negotovost zaposlitve ter druge okoliščine, zaradi katerih so izpostavljeni tveganju. Pri tem so delavci migranti, ki se znajdejo v takih razmerah, v primerjavi z izkoriščanimi domačimi delavci v ranljivejšem položaju, saj pogosto nimajo sredstev, znanja, veščin ali socialnega kapitala, da bi se soočili s težavami ali prijavili izkoriščanje ustreznim organom. Priložnosti so obetavne prakse programov, storitev in drugih ustreznih pobud, ki migrantom omogočajo prispevanje k razvoju. Na koncu pa je zapisanih 20 priporočil za politične odločevalce glede sprejemanja, zaščite, spodbujanja in vključevanja migrantov in njihovih družin, beguncev in žrtev trgovine z ljudmi v gostiteljske skupnosti in v družbo nasploh. Med drugim Karitas želi, da vladne strategije na področju migracij odražajo širok in odprt diskurz o migracijah, o njihovem prispevku k razvoju ter nujno ustvarjanje okolja, ki bo spoštovalo dostojanstvo vsakega človeka. Publikaci-

ja *Naš skupni dom* je dostopna na spletni strani ter v tiskani obliki.

Delo z mladimi

Posebno pozornost v projektu MIND namenjamo tudi delu z mladimi. Del projekta so aktivnosti za krepitev youngCaritas – Mlade Karitas v Sloveniji. Mladi so deležni različnih vrst izobraževanja na temo povezanosti migracij z globalnim razvojem, sodelujejo na solidarnostnih tekih in pri drugih aktivnostih, kot so Stična mladih, letovanja za otroke in mlade, ki vključujejo tudi otroke z migrantskimi koreninami, aktivnosti druženja mladih Slovencev in mladih migrantov itd. Vse to prispeva k večji solidarnosti mladih z migranti, begunci in osebami, ki imajo izkušnjo selitve, ter tudi k dobri integraciji le-teh v slovensko družbo.

Pripravljamo tudi različna didaktična gradiva za profesorje srednjih šol za izvedbo razrednih delavnic o povezanosti migracij z globalnim razvojem in o ciljnih trajnostnega razvoja. Gradiva, ki bodo profesorjem na voljo konec marca 2020, so naslednja: priročnik za izvajanje aktivnosti in delavnic; fotogovorica in PPT-predstavitev ciljev trajnostnega razvoja; fotogovorica in PPT-predstavitev povezanosti migracije z globalnim razvojem; interaktivni kviz Cilji trajnostnega razvoja in migracije; kratek video Kaj je dom?; videopričevanje mladih beguncev ter o ciljnih trajnostnega razvoja. Za srednješolce pripravljamo tudi druge aktivnosti: nagradni natečaj Migracije.Povezanost.Razvoj. za dijake, da bi s svojimi literarnimi (esej) in ustvarjalnimi (video) razmišljanji in izdelki prispevali k rušenju stereotipov o migracijah; živo knjižnico, ki jo na šoli izvedemo sodelavci projekta MIND v sodelovanju z migranti (begunci), ki živijo v Sloveniji; izobraževalno fotografsko razstavo Cilji trajnostnega razvoja, ki jo sestavlja dvajsetih razstavnih eksponatov z opisi cilja, podatki, povezani s ciljem, in primeri njihovega uresničevanja. Razstavo na šoli postavimo sodelavci projekta MIND. Na vse srednje šole bomo v začetku marca 2020 poslali povabilo za sodelovanje. 📌

Več informacij o projektu:

jana.lampe@karitas.si.

Kontakt za didaktična gradiva ali aktivnosti: sasa.zvonar@karitas.si.