

Včasih so čudeži samo dobri ljudje s prijaznim srcem ...

Počaščena sem, da sem bila med nominiranci za naziv Naj prostovoljec Mestne občine Koper 2022 in Priznanje z veliko plaketo Mestne občine Koper za leto 2023. Tega iskreno nisem pričakovala.

To, da sem bila med nominiranci je zame že velika zmaga, dvojna zmaga v bistvu, zmaga, ker sem imela možnost spoznati čudovite ljudi, ki svoje življenje posvečajo temu, da delajo dobre stvari za druge, zmaga, ker sem se opogumila in izpostavila v javnosti ter na ta način omogočila posameznikom in institucijam (vrtcem, osnovnim šolam, fakulteti) v svoji okolici (pa tudi širše), da bolje spoznajo mene, moje delo in preko njega različne problematike ter da lahko lažje načrtujejo možnosti sodelovanja s posamezniki, skupinami, ki se jih te problematike dotikajo.

Lahko bi se reklo, da sem služenju drugim našla svoj smisel življenja. Kot prostovoljka aktivno sodelujem v različnih dobrodelnih akcijah/projektih, ki jih organizirajo različna dobrodelna društva in srčni posamezniki (zbiranje zamaškov in starega papirja ter drugih vrst odpadkov in odvažanje le-teh na Dinos, zbiranje otroških knjig, didaktičnih iger, higienskih pripomočkov, šolskih pripomočkov, otroških oblačil, zbiranje odej, igrač in hrane za živali, zbiranje oblačil in modnih dodatkov za starostnike, izdelovanje novoletnih voščilnic za starostnike v domovih za starejše, izdelovanje kamenčkov lepih, dobrih misli ob dnevu prijaznosti, obdarovanje starostnikov in otrok ob novem letu idr.). Nekatero dobrodelno akcijo/projektne organiziram tudi sama (akcijo *Mehek objem, ki tolaži srce*, v kateri se zbirajo plišaste igrače za osebe z demenco, akcijo *Sreča v očeh, ki pogreje srce*, v kateri se zbirajo velikonočne voščilnice za starostnike, ki so v domovih za starejše, akcijo *Barve so moje misli, čopič so moje besede, platno so moji spomini*, v kateri se zbirajo pripomočki za ustvarjanje za osebe z demenco, akcijo *Alzheimerjev zemljevid srčnosti*, v kateri se pošiljajo razglednice srčnosti oddelkom za demenco).

Ena ključnih nalog predmeta, ki ga na Univerzi na Primorskem, na Pedagoški fakulteti poučujem, je 'vzgajati za vrednote, ki prispevajo k boljšemu svetu', zato k sodelovanju v dobrodelnih akcijah/projektih vabim tudi študente (in zaposlene), saj želim, da zaznajo potrebe okoli sebe, potrebe, ki jih je vsak dan več, da začutijo, da lahko tudi oni naredijo nekaj dobrega za drugega, da se naučijo, kako sočutnost, solidarnost, dobrodelnost na preprost način približati pred(šolskim) otrokom.

Verjamem, da igra pri tem pomembno vlogo zgled. Zgled je najboljši učitelj.

Učiti danes z zgledom sočutnosti, solidarnosti, dobrodelnosti, katerih pomen je opravljanje, izkazovanje dobrih del, dejanj, med katere sodijo tudi iskren nasmeh, topel objem, prijazen pogled, lepa beseda ..., je naše edino upanje, da ustvarimo sočuten, solidaren, dobrodelen jutrišnji svet. Edino dobra dela, dejanja lahko namreč razsvetlijo ta temačen svet, v katerem smo se znašli.

In vsakdo izmed nas lahko naredi nekaj dobrega za nekoga drugega.

»Vsakdo lahko izkusi veselje in blagoslov velikodušnosti; ker vsak ima nekaj za dati.« J. G.

Verjamem, da nobeno dobro dejanje ni premajhno, vsako dobro dejanje (ne nujno materialno) je dragoceno, saj ima moč, da nekoga razveseli, mu polepša dan, morda celo spremeni življenje.

Na življenje drugih lahko vplivamo z ljubeznijo, prijaznostjo, dobroto, ki jo izkazujemo. To so mi že večkrat pokazali, dokazali, zame prav posebni srčni posamezniki, ki o dobrotah prej niso želeli niti slišati, kaj šele, da bi naredili nekaj dobrega za nekoga drugega, sedaj pa me podpirajo pri vseh dobrotah/akcijah/projektih, v katerih sodelujem, katere organiziram.

Na moji poti prostovoljstva sem srečala veliko srčnih posameznikov. Če izpostavim samo tri izmed njih.

Ana Petrič je izjemna ženska, ki me s svojim zgledom, vzorom spodbuja, da sem pogumna, da vidim možnosti spreminjanja stvari na bolje, in da skušam narediti tudi sama kaj v tej smeri. Začela je na delovnem mestu strežnice. Z marljivim delom je hitro napredovala. Opravljala je delo negovalke, socialne oskrbovalke, receptorke, animatorke, delovne inštruktorice, tajnice, pripravnice socialnega dela, vodje varovane enote. Danes je direktorica Doma starejših občanov Vrtojba (do pred kratkim direktorica DEOS Centra Notranje Gorice). Predana je delu s starejšimi. Njeno vodilo je, da se vse da, če se hoče. Organizira številne dobrotne akcije/projekte: 1. Izpolnjena želja (uresničevanje dolgoletnih želja starostnikov), 2. Počitnice v zameno za prostovoljno delo (tri ure prostovoljnega dela na dan za brezplačne počitnice v apartmaju, v katerega je vključena prehrana, čiščenje in paket terapevtskih storitev), 3. Medgeneracijsko počitniško varstvo (otroci se udeležijo različnih delavnic, kjer jih starejši podučijo o kuhanju, šivanju ter drugih gospodinjskih opravilih, obenem pa otroci skozi igro in ostale dejavnosti pokažejo svoje talente starejšim in jim tako polepšajo dan z igranjem na klavir, plesnimi točkami, jim narišejo kakšno lepo risbico), 4. Druženje s svojci (pogovor o bolezni (demenci) ob kulinarčnih dobrotah), 5. Obiski glasbenih skupin, pevcev, orkestrrov, ki starejšim polepšujejo dneve, 6. Kresovanje (simbolično metanje listkov z napisanimi težavami, skrbmi v ogenj), 7. Počitniško varstvo živali (živali, ki so v počitniškem varstvu, lepšajo dneve stanovalcem), 8. Disko (večeri plesa, zabave) itn. Akciji, v katerima sama vsako leto sodelujem, sta Mala pozornost za veliko veselje (izdelovanje novoletnih voščilnic za starejše v domovih in centrih za starejše) in Podarim, nasmeš dobim (podarjanje in izmenjevanje rabljenih oblačil v domu za starejše).

Ninna Kozorog je še ena, zame izjemna ženska, ki je znana po svojem gorečem zavzetju za starejše. Je nevrokirurginja, soustanoviteljica dobrotnega društva Humanitarček, iz katerega pa se je pred tremi leti umaknila, da si vzame čas zase, za družino. Z društvom je živela 24 ur na dan, sedem dni v tednu, 365 dni v letu. Ob odhodu je povedala, da verjame, da so ljudje, ki bodo širili dobro tudi v času, ko nje ne bo. In res so/smo ljudje, ki nadaljujejo/mo z njenimi akcijami/projekti. Njene akcije/projekti živijo in bodo živele še naprej. Nekaj teh živih akcij/projektov je: 1. Kamenčki prijaznosti (izdelovanje pisanih kamenčkov s kratko, lepo mislijo, s katerimi ob mednarodnem dnevu prijaznosti nekemu polepšamo dan), 2. 1000 žerjavov (izdelovanje papirnatih zgibank (origamijev), ki jih podarimo nekemu, da mu z njim polepšamo dan), 3. 30 dni za 30 srčnih dejanj (namen je, da v mesecu decembru vsak posameznik v 30-ih zaporednih dneh stori vsak dan po eno srčno dejanje in tako poskrbi za iskrice v očeh sočloveka).

Alenka Veber je še ena posebna gospa. Je ustanoviteljica zavoda Rihtarjeva domačija, katerega namen je z organizacijo izobraževalnih prireditev, organiziranjem priložnostnih muzejskih razstav, vodenjem strokovnih ekskurzij in pohodov, s predavanji ter z izdajanjem in založništvom publikacij s področja kulture, naravne dediščine, etnologije, antropologije, zgodovine, ekologije in turizma pomagati ljudem in drugim organizacijam pri doseganju izboljšanja kvalitete življenja. Je organizatorica čudovitega dobrotnega projekta Alzheimerjev zemljevid srčnosti, s katerim je želela obogatiti vsakdan svoje mame, ki je zbolela za Alzheimerjevo-vaskularno demenco. Projekt sem, v sodelovanju z Alenko in njenim zavodom, razširila na celotno Slovenijo. Projekt še vedno poteka, gre pa za projekt pisanja

razglednic srčnosti, ki lahko s svojimi motivi pri osebah z demenco obudijo spomine, prebudijo zgodbo, ki lahko služijo kot igra (razvrščanje glede na motive na njih), ki lahko osebam z demenco, pa tudi njihovim svojcem in tem, ki skrbijo zanje, privabijo iskrice sreče v očeh, saj jim dajo občutek, da niso pozabljeni, da niso izločeni, da niso izbrisani iz družbe, da je nekje nekdo, ki misli na njih, ki jih podpira, ki mu je mar za njih, ki čuti z njimi.

Na moji poti prostovoljstva sodelujem tudi z nekaj čudovitimi dobrodelnimi društvi. Če izpostavim samo tri izmed njih.

Dobrodelno društvo **Viljem Julijan** sta ustanovila glasbenik SoulGreg Artist in njegova žena Nina – izredno srčna starša fantka Viljema Julijana, malega velikega princa, ki je pri starosti dveh let in pol preminil za neozdravljivo smrtonosno redko boleznijo gangliozidozo GM-1 –, z namenom osveščanja javnosti o redkih, težkih ali neozdravljivih boleznih, obenem pa društvo skozi številne projekte nudi pomoč in podporo otrokom z redkimi boleznimi in njihovim družinam.

Društvo organizira številne dobrodelne akcije/projekte. Med njimi so: 1. vsakoletni veliki dobrodelni koncert (katerega z veseljem obiščem), 2. obdarovanje otrok za novo leto s posebnimi darili (gre za darila povezana z boleznijo otroka (npr. anti-alergijska posteljnina, posebna kahlica, rehabilitacijska steza, terapija pri logopedu), 3. organizacija SMS donacij (trenutno potekajo SMS donacije za deklico Karolino, ki ima Cockayne sindrom – tipa B (CSB), ki povzroča zelo težko zdravstveno stanje, ki spominja na prehitro staranje, zato ji pravijo tudi bolezen hitrega staranja), 4. skupnost družin otrok z redkimi boleznimi (povezovanje staršev otrok z redko boleznijo, tudi tistih otrok, ki so izgubili boj z boleznijo (medsebojno nudenje podpore, pomoči)), 5. iskanje pri nas manjkajočih zdravil in drugih, za otroke nujno potrebnih zdravstvenih pripomočkov v tujini, 6. osrečevanje otrok s pismi z lepimi, dobrimi željami (način izražanja podpore otrokom, njihovim staršem).

Dobrodelno društvo **Humanitarček** je nastalo s trdno odločnostjo 5-ih ustanovnih članov, da povrnejo vero v dobrobit, sočloveka, zaupanje, iskrenost. Društvo organizira številne dobrodelne akcije/projekte za starejše (a ne samo njih). Med najbolj prepoznavnimi so: 1. pomoč pri mesečnem nakupu hrane, 2. obdarovanje starostnikov v stiski ob praznikih (velika noč, novo leto, rojstni dan), 3. obdarovanje brezdomcev za novo leto, 4. priprava božične večerje za brezdomce, 5. organizacija toplih dnevniških obrokov, 6. obdarovanje v skladu s potrebami, 7. druženje s starejšimi.

Dobrodelno društvo **Palčica Pomagalčica in dobrodelni škratki** je mlado društvo, ki je nastalo z željo risati nasmeh in prižigati lučke upanja in iskrice sreče v očeh otrok z zdravstvenimi težavami, otrok iz socialno ogroženih družin, otrok, ki so bili zaradi nasilja v družini odvzeti staršem. Pri njegovi ustanovitvi sva bila povabljeni tudi midva z možem. V sebi sva takoj zaznala, da morava sodelovati pri tem velikem projektu. In tako smo štiri palčice in en palček leta 2019 krenili na nam neznano pot. Društvo je čez noč postalo prepoznavno. Že istega leta, ko smo nastali, se je v samo 6-ih dneh zbralo nekaj več kot 3,7 milijonov evrov za malega Krisa, ki se je rodil z redko genetsko boleznijo, spinalno mišično atrofijo tipa 1. Cilj je bil več kot dosežen. Takega uspeha niti v sanjah nismo pričakovali. Preostanek denarja je bil porabljen za Krisove prijatelje, otroke, ki jim je društvo pomagalo s stroški zdravljenja, ker si njihovi starši stroškov niso mogli privoščiti. Društvo je od takrat organiziralo in organizira številne dobrodelne akcije/projekte.

Nekaj akcij, ki jih društvo vsako leto organizira za otroke v stiski: 1. organizacija dobrodelnih športnih tekem, 2. zbiranje šolskih potrebščin ob vstopu v šolsko leto, 3. obdarovanje za novo leto.

Nekaj akcij, ki jih društvo organizira vsako leto za hudo bolne otroke: 1. zbiranje zamaškov, starega papirja, konzerv, kosovnih odpadkov v sodelovanju z Dinos Slovenija, 2. organizacija koncertov, 3. organizacija dobrodelnih tekov, 4. organizacija SMS donacij, 5. licitacije podarjenih športnih dresov, žog.

To leto se je zaključila še ena neverjetna zgodba uspeha. V Sloveniji se je zgodil še en čudež življenja. Larisa Štoka, predsednica, Katarina Podgajski, podpredsednica dobrodelnega društva Palčica Pomagalčica in dobrodelni škratki, Špela Miroševič, mamica dečka Urbana in čudoviti dobrodelni škratki smo premaknili mejo mogočega. Zbrali smo potreben denar za razvoj zdravila, ki bo nosilo ime Urbagen, in ki bo povrnilo normalno življenje Urbanu in še 400-im otrokom v svetu, ki imajo sindrom CTNNB1, redko gensko motnjo, ki vpliva na skoraj vse vidike otrokovega življenja, vključno s sposobnostjo hoje, govora, razmišljanja in socialnega vključevanja. Urbagen bo omogočil otrokom s sindromom CTNNB1, da se rodijo v življenje besed in korakov, Urbagen bo omogočil zdravnikom, da bodo, ob naslednjem otroku, ki se bo rodil z enakim sindromom, lahko rekli: "Da, vaš otrok ima hudo bolezen, ampak mi imamo zdravilo zanj ..."

Zelo ponosna sem na predsednico Larisa Štoka in podpredsednico Katarino Podgajski (gonilni sili dobrodelnega društva) ter na vse dobrodelne škratke, ki jih je z vsakim dnem vse več, in brez katerih nič od tega ne bi bilo mogoče.

Moje srce zadnje čase bije nekoliko močnejše za osebe z demenco. Čutim veliko potrebo po tem, da s svojo zgodbo širim glas o tej bolezni med te, ki bolezni ne poznajo, ker za njo ni zbolel (še) nihče od njihovih bližnjih, da svojcem, prijateljem, znancem, sosedom obolelih, ki se zaradi te bolezni vsakodnevno spopadajo z občutki žalosti, strahu, jeze, krivde, sramu, nemoči, obupa, nudim tolažbo, upanje. Zato je tudi večina dobrodelnih akcij, ki jih organiziram, namenjena njim.

Rada preživljam čas z njimi. Ob druženju z njim me vedno močno preplavijo čustva. Oživijo mi spomini na mojo pokojno babico Nado, na njen odsoten pogled in njen blagi nasmeh, ki mi ga je namenila, ko sem jo držala za roko, jo božala po laseh in obrazu, jo prijazno gledala v oči in se z njo spominjala njenega pokojnega moža, mojega dedka, katerega je imela neizmerno rada, in kateremu se je želela čim prej pridružiti v raju, kot je nenehno, tudi v zadnjem stadiju bolezni, govorila. Kljub temu, da sem bila proti koncu njenega boja z boleznijo za njo večino časa popolna tujka, sem se trudila, da je do zadnjega dne čutila mojo ljubezen in ne moje bolečine, ki jo čutim še danes, ko pomislim nanjo, na to, kako sta njen um in njeno telo pred mojimi očmi počasi ugašala, jaz pa ji nisem mogla, nisem znala pomagati.

Bolečina, ki jo čutim, me je spodbudila, da sem začela raziskovati o demenci, tej kruti (zaenkrat) neozdravljivi bolezni možganov, ki ne prizadene samo osebe z demenco, temveč močno vpliva tudi na svojce.

Demenca je bolezen, ki ne izbira, bolezen, za katero lahko zbolijo vsakdo izmed nas.

Demence se oboleli sami ne zavejo, opazijo jo njihovi bližnji. Zato je izrednega pomena, da o tej bolezni začnemo govoriti na glas, da se naučimo prepoznavati njene znake, da se naučimo ravnati z obolelimi. To lahko, ne samo olajša življenje tako osebi z demenco, kot tudi celotni družini, ampak lahko celo podaljša življenje osebe z demenco do 7 let.

Pri demenci ne gre le za težave s spominom, ki prinesejo v domače okolje nešteto ponovljena vprašanja. Oboleli se v domačem okolju ne znajdejo več, potrebujejo veliko več časa, da opravijo vsakdanja opravila, če jih sploh še zmorejo, ne zapomnijo si, kje so bili in kaj

so počeli, zato nenehno nekaj iščejo, a ne najdejo, ne zaupajo več drugim in se bojijo, da jih bo nekdo okradel ... Zato se vedno bolj izmikajo družbi, se zapirajo v svoj svet, v svojo samoto. Raje se zadržujejo v družinskem krogu, ki jim je poznan, ki jim nudi občutek varnosti, zaradi česar pa se stanje lahko zelo hitro slabša. Za osebe z demenco je namreč druženje izrednega pomena.

Najpomembneje od vsega je, da smo do oseb z demenco prijazni, strpni, potrpežljivi, razumevajoči, sočutni, ljubeči, prilagodljivi, da si vzamemo čas, da jim postavljamo kratka, jasna vprašanja (tudi taka, pri katerih je odgovor samo da ali ne), da uporabljamo kratke, enostavne stavke, da jih, ko nastopi neka težava, usmerjamo, vodimo, jim pomagamo, da jim ne nasprotujemo, čeprav vemo, da nekaj ni res, da ne kažemo odpora, da se z njimi ne prepiramo ... Če namreč zaznajo našo živčnost, razdraženost, tudi same postanejo take. Če pa z njimi ravnamo prijazno, strpno, potrpežljivo, razumevajoče, ljubeče, so umirjene. Osebe z demenco imajo rade dotike, da se jih drži za roko, da se jih boža, da se jih prijazno gleda v oči, da se z njimi govori počasi, z mirnim tonom glasu ... Bolj kot bolezen napreduje, manj so sposobni odreagirati na način, kot bi si njihovi svojci želeli, a še vedno čutijo njihovo ljubezen, njihovo toplino, še vedno čutijo varnost, sigurnost v njihovi bližini in to je najpomembneje. Nebesednih stvari oseba z demenco (ne glede na fazo bolezni) namreč nikoli ne pozabi.

Čeprav je, kot sem omenila, moja pomoč zadnje čase namenjena v nekoliko večji meri osebam z demenco, še vedno najdem čas, in ga bom našla tudi v prihodnje, da, po svojih močeh, pomagam tudi ostalim, ki potrebujejo pomoč.

Kar se tiče akcij, ki jih nameravam izvesti v prihodnje ...

Akcija, ki jo bom v bližnji prihodnosti ponovno izvedla, je velikonočno obarvana akcija *Sreča v očeh, ki pogreje srce*, v kateri se bo zbiralo velikonočne voščilnice za starostnike, ki so v domovih in centrih za starejše po Sloveniji. Lansko leto nam je v slabem mesecu uspelo zbrati 2586 velikonočnih voščilnic. Koliko nam jih bo uspelo zbrati letos ... pustimo se presenetiti.

Akciji, ki ju nameravam ponovno izvesti, sta vsekakor tudi akcija *Mehek objem, ki tolaži srce*, in akcija *Barve so moje misli, čopič so moje besede, platno so moji spomini*.

Akcija, ki jo nameravam prvič izvesti, in to v kratkem, pa naj ta trenutek ostane skrivnost. Naj namignem samo toliko, da povem, da bo povezana z osebami z demenco, in da bodo k sodelovanju v njej povabljeni tudi otroci, saj se razumevanje in sprejemanje drugačnosti, tudi starosti, staranja, bolezni (demence) prične ravno v otroštvu.

dr. Danijela Horvat Samardžija,
višji predavatelj za didaktiko družboslovja