



Bilten

Interno glasilo Ženskog rada pri Savezu baptističkih crkava u RH

Intervju:

**Željka Radošević -
Služiti bez predrasuda**

***Teološka promišljanja:
Učiti od Debore***

Svjetski dan molitve baptističkih žena 2016.

I ove se godine, 7.II., obilježava Svjetski dan molitve baptističkih žena. U 2016. i dalje nastavljamo s temom „Ustani, zasjaj“, a ovogodišnji su program za nas pripremile žene Ženskog saveza Sjeverne Amerike. Budući da vrijeme danas brzo prolazi, na ovaj vas bitan događaj podsjećamo već sada, da se u svojim crkvama i ženskim grupama možete moliti i pripremati za taj, za Ženski odjel Svjetskog saveza baptista, važan dan. Programi i molitveni vodič u rujnu će stići u sve crkve, a svi koji žele dobiti i elektronski primjerak programa Dana molitve, mogu se javiti na e-mail adresu sreceamisiju@gmail.com.

Ustanimo i zasjajmo u zajednici i 2016. godine!

USTANI | ZASJAJ





stranica **9**

Obiteljski kutak:

**Kad ostanem
bez riječi**



stranica **12**

Sasvim osobno:

Kad nevolje pritisnu



stranica **16**

Depresija -

Crni oblak nad nama



stranica **18**

Čitali smo:

Dođi budi moje svjetlo

Sve se češće može čuti o tome kako je depresija glavna bolest današnjice. Brojevi koji se vrte oko te bolesti ne zvuče dobro – kao na primjer da, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), diljem svijeta od depresije pati oko 350 milijuna ljudi, i iako danas postoje dobri načini i mogućnosti liječenja, manje od 50% (a u nekim zemljama i manje od 10%) oboljelih dobije pomoć, oko 800 000 ljudi svake godine zbog depresije počinu samoubojstvo, što je i drugi vodeći razlog smrti osoba između 15 i 29 godina (podaci sa stranice WHO-a iz 2016. godine). Pomislili smo da je možda vrijeme i da se mi u ovom broju pozabavimo tom temom.

Budući da je depresija kompleksna tema, a prostor i broj stranica ograničen, mogli smo samo zagrepsti površinu. No, nadamo se da će vam tekstovi – osobna iskustva ljudi koji su patili i pate od depresije, kratak uvod o tome što je depresija – dati barem pregled kako to izgleda biti pod utjecajem takvog stanja. Nadamo se da će vam ovaj broj dati i hrabrosti da se i sami suočite s nekim stvarima ili uputite u dublje proučavanje o tome kako pružiti pomoć sebi ili drugome kome je istinski potrebna i time barem malo poboljšati statistiku onih koji potraže i dobiju pomoć u borbi protiv ovog teškog neprijatelja. Možda je baš ovo ljeto dobro vrijeme za to.

Speranca Tomin

Silna djela Gospodnja i slabosti slabih

Nije tajna da je razjedinjenost kršćana najgora prepreka evanđelju. Tko će pri zdravoj pameti vjerovati u Boga ljubavi i mira, kad vidi da ni kršćani nisu bolji od onog svakodnevnog sebičnog ludila koje svijet dovodi na rub propasti?

Ipak smo kao kršćani često frustrirani „ekumenskim“ nastojanjima jer kao da ne polučuju rezultat. Jedan je radijski komentator nedavno ekumenska događanja nazvao „kršćanskim dernekom“, izražavajući nezadovoljstvo naporima pravoslavnoga patrijarha da od Pape zatraži zaustavljanje procesa proglašenja svetim Alojzija Stepinca. „Ekumenizam ne znači u svemu se slagati s drugima,“ naglasio je. „Trebalo bi reći bitku istinu, inače sve to nema smisla.“ Dotični nije pomislio, da moguće, u ime kršćanskog zajedništva, i pravoslavni patrijarh ima svoje viđenje istine. U tom smo slučaju pred teškim pitanjem: Što činiti kad su naše „istine“ tako oprečne? Mora li se sve svesti na „beznačajni dernek“ ili raskol?

Rimljanima 15, 1-13 daje neke odgovore. Apostol Pavao u Rimu se suočio s takvom dilemom pa savjetuje nadahnut Bogom:

*Moramo, naime, mi jaki,
slabosti slabih nositi,
a ne sebi ugadati.*

*Neka svaki od nas ugada bližnjemu
na dobro,
na izgradnju.*

*Jer – ni Krist nije ugadao sebi,
nego, kako je pisano:*

*poruge onih, koji se tebi rugaju,
na me padoše.*

*Ta kako je unaprijed napisano,
za našu je poduku napisano,
da
kroz ustrajnost
i kroz utjehu Pisma
imamo nadu.*

*A Bog, čije jesu ustrajnost i utjeha
neka vam dadne da među sobom imate istu mi-
sao po Kristu Isusu
da bi jednodušno,
iz istoga grla
slavili Boga i Oca Gospodina našega Isusa Krista.*

*Zato prihvaćajte jedan drugoga
kako je i Krist prihvatio vas u slavu Božju.*

Kaos u Rimskoj crkvi

Rimske su zajednice (bilo ih je i desetak) to pismo primile sredinom pedesetih godina 1. stoljeća. Pavao poslanicu piše sa svog zadnjeg misijskog puta, iz Korinta. Rimljanima je jedina poslanica, koju Pavao piše u crkvu koju nije sam osnovao. Ona je najvjerojatnije nastala poslije Pedesetnice, tj. 7 tjedana nakon Isusova uskrsnuća – dakle u ranim tridesetima – po običnim Židovima, trgovcima i hodočasnici-ma. Ti su ljudi za blagdan bili u Jeruzalemu i svjedočili čudesnim događajima. Neki su i sami bili svjedoci Kristove smrti i uskrsnuća, a i propovijedi apostola popraćene silnim znaci-ma Duha Svetoga. Potom su se puni dojmova i vjere vratili u svoje rimske sinagoge s vijesti o Kristu kao židovskom Mesiji i o ispunjenju proroštva. No, sinagoge van Judeje bile su pune i nežidovskih simpatizera, koji su tražili

tog „Jednog“ Boga. Vijest o Kristu zapalila je i te neznabošce i neke od Židova. Ali ne sve. Druge je zapalio bijes koji je razmjerom prešao sinagogu i došao do uši caru. Njemu se svađa „oko nekog Kresta“ koja se vodila iz rimskih sinagoga nije svidjela. Bojao se ustanka – Židovi su uvijek bili na rubu pobune – pa je 49. godine naredio progon židovskih prvaka iz Rima.

Progon je imao velike posljedice za sinagoge ali i za kršćansku vjeru. I kršćanski su vođe bili Židovi i morali su otići. Nežidovi koji su prihvatili kršćansku vjeru, povukli su se iz sinagoga u kuće svojih imućnijih članova. Nužno su stasali novi kršćanski vođe – nežidovi. Tako je nešto manje od 10 godina kršćanska crkva u Rimu bila mahom „poganska“.

Poslije Klaudijeve smrti, kad su se istjerani mogli vratili natrag u Rim, očekivali su svoje stare položaje vodstva, ali su mjesta bila zauzeta. Najlakše je svađu oko položaja dići na teološku razinu. Zato apostol u poslanici tako emocionalno raspravlja protiv kršćana iz Židovstva i onih iz poganstva. Prvi su tvrdili da nema spasenja mimo Mojsijevog zakona. Oni su drugi pak tvrdili kako je Bog odbacio Židove i njihov zakon, a sebi u Kristu izabrao novi narod. I jedni i drugi pozivali su se na vjeru i Krista.

Pavlove retoričke zamke u Rim 15

Drugi dio poslanice Rimljanima posvećen je praktičnom pitanju: kako je moguće jedinstvo kršćana tako različitih stavova? Odlomak koji smo pročitali sadrži čitav niz konkretnih, učinkovitih naputaka.

Apostol počinje, značaki, jednom retoričkom zamkom. Grčki mu je jezik dopuštao slobodu u sintaksi i on se koristi inverzijom, tako da glavni glagol svoje rečenice stavi na zadnje moguće mjesto. Time provocira čitatelje da u mislima rečenicu završe prije nego je pročitaju:

Pavao: Moramo mi jaki slabosti slabih...

Čitatelj u glavi: ISPRAVLJATI (svim sredstvima!)

Pavao: NOSITI, snositi, trpjeti!

To nije sve. Pavao je već postavio i drugu

zamku kroz pitanje: tko su jaki – oni od Židova ili oni od pogana? Naravno, čitatelj se, bio iz Židovstva ili poganstva, čitajući već svrstao u „mi“ i u „jake“! Apostol je time zabio retorički gol: Ako si ti dakle, jak i prav, imaš samo jedan način da se postaviš prema onima koje nazivaš „slabima“ - PODNOSI i nosi ih!

To nekako ne zvuči dobro i kršćanski. Misli li apostol da trebamo kompromitirati istinu u koju smo uvjereni? Ma ispravno je slabe poučavati ili čak pogaziti, jer ISTINU treba obraniti! Tako mislimo mi.

Ipak je apostol vjeran Isusovom učenju. Ta i Isus je rekao: Tko hoće biti najveći, neka bude sluga svima (Mk 10 i par): neka prihvati krštenje poniženja kao Isus (on koji primi poruge zbog drugih) i neka pije kalež patnje i smrti. I to nije samo Kristov nauk, neka teorija. To je Kristov življeni primjer, kojim je zadobio naše spasenje „dok smo još bili grešnici.“ On je za nas umro: pravedan za nepravedne. ON se krštenjem podredio ljudima, kao da je sam grešnik, a bio je bez grijeha; ON je razapet kao kriminalac od kriminalaca, koji su sebe smatrali pravim vjernicima.

Težak put jedinstva

Trebamo priznati. Ne sviđa nam se taj Isusov put, posebno, kad smo svim silama uvjereni u svoju istinu. I apostol zna da je težak taj put. Zato naglašava da se taj put prolazi samo vjerom, ustrajnošću i nadom, i u konačnici, po Božjoj milosti. Put služenja u poniznosti i uzimanja na se tuđih slabosti radi jedinstva u Kristu, to jest, put naviještanja silnih Božjih djela. Solo ratovi za svoju istinu i korist – to je put svijeta. Bog po onima, koji su spremni na se uzeti slabosti „slabih,“ mijenja svijet – po onima koji se u vjeri i po uzoru na Krista sebe odriču zbog slabih.

Zato ne odustajmo unatoč iskušenjima nositi slabosti bližnjih. Nema silnijeg Božjeg djela od jedinstva među Božjom djecom. I nema boljeg svjedočanstva u razdvojenom svijetu.

U službi bez predrasuda

U ovom vam broju Biltena predstavljamo jednu mladu ženu u misiji. Željka Radošević (Arbanas u trenutku kada smo s njom razgovarali) izdvojila je vrijeme iz rasporeda ispunjenog obvezama oko organiziranja vjenčanja, kako bi s nama razgovarala o onome što radi i kako je do svega toga došlo.

Bilten: Možeš li nam reći nešto o sebi, o tome kako si se obratila i završila u crkvi u Slavanskom Brodu, na teološkom fakultetu u Osijeku?

Ja sam Željka, rođena i odrasla u Slavanskom Brodu. Tu sam i završila srednju školu nakon koje sam bila u potrazi za poslom. Bila sam pozvana na jednu evangelizaciju, a zatim i u crkvu gdje su me Darko i Gorana zvali da dođem i pjevam u timu za slavljenje. Neko sam se vrijeme premišljala, ali sam na kraju pristala. Znala sam puno o duhovnim stvarima i istinama jer sam čitala kršćanske knjige i mama

Ali kad se dogodilo, jednostavno sam shvatila: „Umrijet ćeš, Željka. Možeš sutra umrijeti, a ti nisi izmirena s Bogom, trebaš oprostjenje i trebaš tražiti oprostjenje.“ Tada sam se pokajala i obratila. Već sam bila završila srednju školu i radila sam sezonske poslove dok sam tražila stalan posao. No, tu su uskočili Darko i Gorana s idejom da upišem teološki fakultet u Osijeku. Ideja fakulteta bila je daleko od mene; već je bilo prošlo četiri godine otkad sam završila srednju školu, nisam mogla zamisliti da će me roditelji morati uzdržavati i da moram ponovo sjediti u klupama i učiti. No svi moji NE našli su svoje odgovore, Bog je otvarao vrata. Našle su se financije i u dva tjedna ja sam poslala prijavu na ETF, bila sam primljena i tako sam otišla studirati. Sve to bilo je kako bi se bolje opremila i učila raditi s djecom, što sam do tada radila u crkvi i na ljetnim kampovima. Ali uz studij kršćanske pedagogije morala sam upisati i studij teologije. I svidjelo mi se, a to što su ocjene bile dobre bilo je samo daljnje ohrabrenje. Odjednom su se počele otvarati svakakve mogućnosti. No kada me cimerica pozvala da s njom radim na dječjem kampu, postalo mi je jasno da Bog želi da radim s djecom i ja sam se vidjela u tome. Zatim sam i tri ljeta za redom radila na kampu u Bosni, a tijekom svega toga u crkvi u Brodu sam radila sve što je trebalo – vjeronauk, slavljenje, internet klub koji su započeli misionari u Brodu...

Bilten: Što trenutno radiš i kako je do toga došlo?

Trenutno radim za Romsku biblijsku uniju (Roma Bible Union) s Romima u naselju pokraj Slavanskog Broda. Sve je počelo tako što je u Brodu bio jedan misionarski par koji je imao otvoren internet klub u blizini stare crkve. Tamo smo radili klubove za djecu u kojima bi djeca malo pjevala, bila bi kratka pouka i onda



mi je bila obraćena. Bila sam tada, kako bih ja rekla, blizu istine, ali bilo je teško napraviti taj ključni korak. Intelektualno sam bila svjesna što se treba dogoditi. Kada počneš slijediti Krista moraš odustati od nekih drugih stvari i to je bilo malo teško, gledano s ljudske strane.

su se oni mogli igrati na računalima. Tako sam se i ja povezala s tim misionarskim parom. U jednom su me trenutku pitali: „Željka, što ti misliš o Romima?“ Ja sam im rekla: „Čovjek kao čovjek. Nemam predrasuda.“ Tada su oni meni pokušali reći svoju ideju o radu s Romima. Zbog prijašnjih iskustava u radu s drugim misionarima, nisam točno znala što oni hoće i kako će to ispasti pa sam bila malo skeptična. Ali kad su 2011. prvi put išli u romsko naselje, pozvali su i mene i ja sam išla s njima. Išli smo od kuće do kuće, upoznavali ljude, pokušali saznati koliko ima djece kako bi se pripremio materijal za festival koji su planirali. Ja sam tada otišla raditi na kamp u Bosni i nisam znala hoću li se vratiti do festivala, ali oni nisu odustajali. Vratila sam se taman prije početka i odmah su me zvali za suradnika. Tako sam bila u timu zaduženom za pjevanje i sviranje, a usput sam prevodila i uskakala gdje je trebalo. Taj je festival okupio oko 200 romske djece, što je bilo puno više od onoga na što su misionari navikli u drugim zemljama. Roditelji su bili oduševljeni što je netko tako nešto organizirao za njihovu djecu. Tako smo bili prihvaćeni u naselju i misionarski par koji je započeo tu službu pitao me bih li željela biti dio njihovog tima koji će raditi u tom naselju – organizirati dječje klubove, raditi na materijalima. To je bilo taman u vrijeme kada sam ja radila vjeronauk u Andrijaševcima i u Brodu i tražila posao i nisam baš imala puno vremena, ali sam pristala onoliko vremena koliko mogu. Tako smo nas troje postali tim, a uskoro sam dobila i ponudu za rad u Romskoj biblijskoj uniji u stvaranju i prevodenju materijala. Tako sam ja „slučajno“ 2011. počela raditi i već pet godina radim tamo.

Bilten: Što sve radite i kako to izgleda?

Na početku smo održali prvi Una festivala od tri dana. Tu se radila biblijska priča, pjesme, kreativne radionice. Poslije festivala išli smo po kućama vidjeti žele li obitelji da nešto slično radimo po kućama s njihovom djecom. Na početku je odgovor bio veliki broj obitelji, ali smo

naučili da je to uvijek tako na početku a zatim se taj broj smanji, tako da danas imamo 3 kluba u naselju u kojima se okuplja do 30 djece i s njima radimo. Prvo smo počeli službu s djecom, ali smo vidjeli da je vrijeme i da se služba proširi. Posebno je bilo bitno zadržati predtinejdžere koji se u romskoj kulturi već počinju osjećati odraslima i nisu više željeli biti zajedno s mlađom djecom. Za njim smo osmislili posebne klubove na kojima radimo istu temu kao s najmlađima, ali malo ju više razradimo. Isto



tako, imamo i biblijska proučavanja s odraslima za sve one koji su zainteresirani. Tako sada imamo tri dječja kluba, predtinejdžerske klubove i kućne grupe za odrasle, a nas je samo četvero i ponekad je to dosta naporno. Isto tako, nemamo više prostora u naselju tako da djecu vozimo u kuću misionara gdje održavamo klub. Kada smo započinjali proučavanja s odraslima i njih smo pozvali na večeru u kuću naših misionara što ih je iznenadilo i oduševilo. To je bilo nešto gdje smo počeli graditi odnose. Ono što smo naučili kroz naš rad je da i mi moramo biti spremni učiti te da moramo biti fleksibilni. Vidjeli smo da stvari drugačije funkcioniraju u teoriji i u praksi. Zbog toga smo i počeli stvarati naše originalne materijale za radionice i biblijska proučavanja koje zatim prevodimo i šaljemo dalje. Razvijamo program u kojemu pokušavamo odraditi istu temu za sve tri dobne skupine – s djecom jednostavno, s predtinejdžerima malo kompleksnije i s

odraslima na njihovoj razini. Ohrabrenje je vidjeti djecu koja odgovaraju na pitanja u grupi za odrasle, jer se grupe održavaju po kućama gdje su cijele obitelji prisutne.

Bilten: Kakav je odgovor roditelja, stanovnika naselja općenito, na vaš rad?

Pa to je zapravo bilo zanimljivo svjedočanstvo. Kada smo došli s idejom o biblijskim poučavanjima u kućnoj grupi, ljudi su nam rekli: "Ne morate nam ništa govoriti. Mi vas znamo, znamo što i kako radite s našom djecom" i to je otvorilo vrata. Mi smo došli, ali smo i ostali u tom naselju, oni nas vide i vide da radimo i za njih je oduševljavajuće da netko radi s ni-



hovom djecom. Roditelji, mnogi ljudi, a i mi primijetimo razliku u djeci – postaju mnogo usredotočeniji, mirniji. Još uvijek nemamo povratnu informaciju iz škole. Mi djecu potičemo da idu školu i oni su prije kretanja u prvi razred osnovne oduševljeni, jedva čekaju, ali onda se nešto dogodi i to se promijeni. Često je to zbog predrasuda koja druga djeca i roditelji imaju prema njima i zbog toga se i njihova očekivanja i mišljenje o školi mijenja. U ovom naselju sva djeca idu u školu, što nije slučaj u svim romskim naseljima u Hrvatskoj. Predstavnici naselja stvarno rade na tome da djeca idu u školu, ali i dalje ima problema. Želja nam je u bližoj budućnosti imati neki predškolski program ili vrtić koji bi djecu s kojom radimo pripremio za školu – gdje bi dobili mogućnost učiti o slovima i brojevima, ali i o nekim osnovnim

stvarima kao što je otići na wc ili oprati ruke, uzimati užinu i slično. Mnoga djeca koja su sada u godinama za vrtić ne idu jer roditelji nemaju novaca i mogućnosti voziti ih pa dođu nespremni u školu.

Bilten: Tijekom rada i u tvom se životu dogodila jedna promjena?

Pa da. Kada je misionarski bračni par s kojima sam radila, koji je imao internet klub, morao otići iz Hrvatske zbog nekih zaverzlama oko vize, tražili su nekoga tko bi radio u tom klubu. Pastor Miroslav iz Nove Gradiške predložio je Sergeja koji je došao i počeo pomagati u internet klubu. Kada smo organizirali jedan Una festival, pitali smo ga bi li nam pomogao i on je uskoro pristao. Ubrzo su misionari trebali otići iz Hrvatske na tri mjeseca i ja sam trebala ostati sama i tada smo pitali Sergeja želi li on ići s nama i raditi i on je pristao. Tu je za mene bio veliki izazov. Odjednom sam postala vođa tima s dvoje ljudi koji su nešto malo znali o tome što radimo, jedino sam ja tamo bila od početka. Tu smo Sergej i ja počeli blisko surađivati, posebno kada smo u naselju pokrenuli program pomoći u pisanju zadaća zbog čega smo tri puta na tjedan, uz Una klubove, išli u naselje i pomagali djeci. U svemu tome nekako smo se Sergej i ja zbližili. Nakon razgovora u kojemu smo došli do zaključka da je nam je oboma služba najvažnija i o tome što želimo od života i službe tako smo se i mi odlučili, i evo sad ćemo se u petom mjesecu vjenčati.

Bilten: Koji su vaši ciljevi i neke od potreba?

Za početak nam treba neki neutralan prostor u naselju gdje će svi moći slobodno dolaziti. Moliti svakako treba za rad i pripremanje materijala, za djecu koja nemaju nikakvo znanje o Isusu, za prostor koji bismo htjeli kupiti te za nas kao tim i za jedinstvo u timu. Vizija koju imamo je da Bog tamo sagradi crkvu živih vjernika. Te da se nađe tim koji će ići raditi u sestrinskom naselju u Sisku.

Razgovarala Speranca Tomin

Kada ostanem



bez riječi

Želim ispričati kako sam naučila da slušanje i šutnja mogu biti velika podrška i pomoć i kada potpuno ostanemo bez riječi. Bog mi je prije 13 godina podario prijateljicu i kolegicu. Na čudesan je način ušla u moj život i obogatila ga svojom iskrenošću i prijateljstvom. Vrlo brzo smo se zbližile i zajedno prolazile kroz najvažnije životne situacije. Na samom početku nisam ni slutila da će ona jednom postati i moja sestra u Kristu, osoba koja me razumije i s kojom mogu dijeliti sve.

Neke od najtežih trenutaka u kojima smo produbile odnos, bila je njena depresija zbog životne situacije u kojoj se našla raspadom svog braka i obitelji, pri čemu je srednji sin ostao s tatom i njihov je odnos bio duboko narušen.

Posao u bolnici koji smo zajednički obavljale u istoj smjeni, bio je otežan. Događalo se da počne jako plakati, da joj u trenutku sve izgubi smisao, da se boji kontakta s ljudima, pacijentima s kojima smo radili, da od straha ne može disati. Zbog svoje se situacije bojala i za radno mjesto, a na bolovanje nije mogla otići. Taj je posao bio jedina egzistencija za nju i dvoje djece. Tijekom pauze odlazile smo u

našu kuhinju gdje sam ju pokušavala utješiti, razumjeti, saslušati, ohrabriti.

Imala sam osjećaj da ju barem dijelom razumijem, dok je ona govorila kako ju nitko ne može shvatiti. Mislila sam da ju mogu utješiti riječima iz Biblije, potaknuti na molitvu. Ona je odgovorila da se moli, ali da ju Bog ne čuje. Željela je jednostavno zaspati i ne osjećati ništa jer je bol neizvjesnosti i očaja bila neizdrživa. U duši sam imala odgovornost za prijateljicu, a nisam znala ne samo kako joj pomoći nego i što joj uopće reći. Na njene suze, plitko, ubrzano disanje i strah, nisam imala odgovor. Često sam u želji da budem korisna ostajala bez riječi. U takvim smo situacijama skloni dijeliti savjete, pričati svoje doživljaje te kako smo postupili u određenim situacijama, no osoba u depresiji i nevolji to može pogrešno shvatiti. Onaj kome je teško zna da nitko to nije prošao baš tako kao on sam i svakom je njegova bol najteža.

Iako sam se tada osjećala beskorisno i nemoćno, radila sam ono što sam mogla – molila za nju sa sestrama u kućnoj grupi, pozivala ju u crkvu, slušala i držala za ruku. Poslije sam naučila da su ti trenuci moje šutnje, prisutnosti, držanja za ruku u najtežim trenucima, bili trenuci utjehe. Tada sam naučila da sama šutnja i slušanje mogu imati daleko veći učinak nego hrpa savjeta, kao kod Joba i njegovih prijatelja. Naučila sam da nije pogrešno nemati odgovor ili rješenje, jer ga Bog uvijek ima. Ono što je na nama je sve mu predati, vjerovati i čekati... u međuvremenu smo tu, na raspolaganju, da šutimo i saslušamo.

Nakon nekog vremena stvari su se počele mijenjati. Prijateljica je dolazila u zajednicu sa mnom, počela je čitati Bibliju i dopustila Bogu da ju potpuno iscijeli.

Kada ostanemo bez riječi i utjehe za one koje volimo, jedino je rješenje šutjeti i slušati ih, jednostavno biti tu za njih, i moliti neprestano. Podariti vrijeme i saslušati bez riječi, ponekad je najljepši mogući dar i jedina moguća utjeha naizgled neutješnoj osobi.

Darja Juratović

Tuga



Sjedim nasuprot svoje psihoterapeutkinje u 2x2 sobičku. Najviše volim tu prostoriju u centru, jer je najintimnija, i ima dvije slike, neke apstrakcije živih boja. Na jednoj su oblici koji me asociraju na podignut palac. Često zurim u njih dok pokušavam dokučiti što sve skrivam od sebe. Tako su neka od mojih najhrabrijih promišljanja često grafički popraćena šarenim „lajkom“. *Možeš ti to*. I katkad pomogne više nego kinder čokolada iz reklame.

„Mateja, kako si? Što ima s tobom?“

Pa eto, šta, kuća-pos'o-crkva-pos'o, radim ovo, pripremam ono, umorna k'o pas, moram ić' tu i tamo, sve po starom više-manje, nabrajam ja svoju litaniju zahvalnicu. Andrea strpljivo čeka da završim, kao i obično.

„Dobro, sad si mi nabrojala što se sve događa oko tebe, ali mene zanima što je *s tobom*? Kako si TI, što se u tebi događa?“

Šutim i zurim u „palčeve“. Stvarno, što se to u meni događa? Osjećam samo đumbus, neki nezadovoljni đumbus, koji iritantno šušti i ne daje mi nikakvu informaciju, samo buku. *Nemoj pobjeć', nemoj se sakrit' u đumbusu, čekaj. Još malo*. Buka se polako stišava, a na površinu izvire jedan jasan ton. Tuga. *Ha?*

„Mislim da se osjećam tužno, ali ne znam otkud mi to.“

„Misliš da se osjećaš?“

Uzdahnem. Skuplja se u grlu.

„Osjećam se tužno. Tužno i nezadovoljno.“

„Vjerujem ti. Točno sam osjetila tu težinu kad si to izrekla.“

Promatram tu tugu kako mi sjedi na plućima

i ramenima, i ne znam što bih s njom. Želim kriviti nekog. Želim kriviti sebe. Želim znati zašto i otkuda. Želim na početku ovog procesa imati gotov scenarij za *happy end*. Želim brže-bolje falsificirati neku radost i mudrost iz ove situacije. A istovremeno očajnički želim prestati pokušavati sve to.

Smiri se, i znaj da sam ja Bog.

„Mateja, u redu je. Smiješ biti tužna bez da imaš objašnjenje za to.“

Ma je l'? Ne u mom iskustvu. Dobro se zna kako se izbjegavaju dodatna pitanja: kažeš *da*, i odgovaraš *s dobro sam*. Pogotovo ako ne želiš da te krenu „popravljeni“. Začiniš to još nekom humorističnom opaskom nakon koje svi dobiju dojam ugodno završenog razgovora, staviš kvačicu i ideš dalje. Ponovi. Ne talasaj. Kakva „crna“ tuga bez objašnjenja... Nema kruha u tom poslu.

Ali evo, opet bježim. Šutim. Tužna sam. Nešto mi nedostaje, ali ne znam što. Lampica se ne pali, a ja sjedim sa svojom tugom. I osjećam spokoj njezinog pritiska. Kao kad zaroniš i osjećaš tlak vode oko cijelog tijela, vode koja te obuzima i nosi u isto vrijeme. Danas spokoj, sutra panika jer nemam snage ustati i napraviti si nešto za jelo od beznada koje osjećam u zglobovima. Duboko dišem i ponavljam si svaki sljedeći korak u glavi da odradim svakodnevnicu toga dana.

Da u podzemlje legnem, i ondje si.

Šta da ti kažem, Gospode, sve znaš. Vuci me dokle treba, al' nemoj baš kroz šljunak, ako ne moraš.

Mateja Magdalenić

Učiti od Debore

Uvijek iznova, a čini se u zadnje vrijeme opet češće, postoje ljudi u crkvama koji ženi određuju mjesto koje joj – prema Bibliji i prema spolu – pripada. To je mjesto u pozadini, u obitelji, u rađanju djece, ali ne i u vođenju i javnoj službi. Ne treba puno čitati Bibliju da se vidi kako je pogrešan i nebiblijski taj stav.

U našem je Savezu još 1938. godine Vinko Vacek izdao knjižicu „Žena u kraljevskoj službi“ E. Heaster, voditeljice baptističke ženske škole u Bukureštu u Rumunjskoj. U toj se knjižici iscrpno argumentira o jednakosti muškaraca i žena u kršćanskoj službi. I više još, autorica strastveno govori o važnosti toga da kršćanke ne „čuvaju svoje darove samo za sebe“ nego da ih kroz svoju službu, trebaju staviti na raspolaganje drugima.

Biblija, koliko je god pisana u okruženjima u kojima su žene marginalizirane i omalovažavane, uvijek iznova pokazuje mudre žene, koje stavljajući svoje darove u Božju službu spasavaju svoj narod!

Recimo Debora (Suci 4,4 – 5,31). U njeno je doba u Izraelu svatko radio kako je mislio da je dobro, ali njihovo mišljenje „bilo je zlo u Božjim očima.“ S druge strane, Debora je radila što je dobro u Božjim očima. Svoju vjeru u Boga i mudrost koju joj je dao, iskoristila je kako bi svom narodu pribavila slobodu. Tri stvari iskaču kao čudne, čak i za današnje vrijeme:

Debora čuje Boga, a ljudi to prepoznaju. Ljudi su vidjeli da njena mudrost ima učinak i zato su joj vjerovali.

Debora uzima inicijativu. Ona pravilno procjenjuje stanje svojega naroda i stanje neprijatelja, kako joj je Bog otkrio i zove Baraka,

vojskovođu, da krene u borbu protiv Sisere, Kanaanca.

Debora se ne boji ići s Barakom i biti mu podrška. Zapravo, pobjednička je pjesma stavlja na čelo jednog dijela Izraelove vojske.

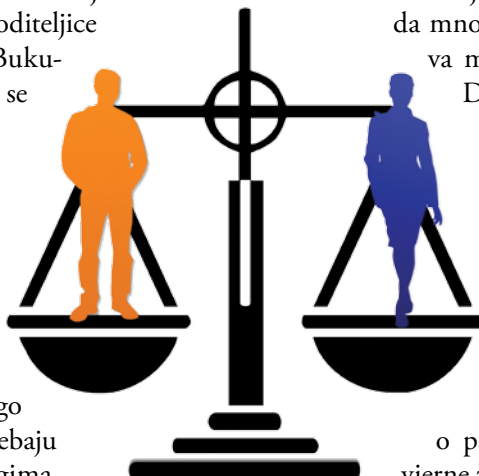
To je i danas vrlo neobično. No još je zanimljivije da Baraku nije stalo do vlastite slave. Pobjeda nad neprijateljem naroda mnogo je važnija nego li njegova muška sujeta. On zna da je Deborina mudrost presudna za pobjedu.

I Debora i Barak znaju da to nije njihova nego Božja pobjeda – njemu pripada slava. Zajedno mu pjevaju pjesmu zahvalnicu.

Ovo je predivna priča o partnerstvu ponizne i Bogu vjerne žene i poniznog i Bogu vjernog muškarca (koji k tome još i nisu bračni par!) a sve za dobrobit svega naroda. Ishod je 40 godina – tj. jedna generacija – Božjeg mira za taj narod.

Zanimljivo je. U svim godinama mog kršćanskog staža – bit će ih više od 40 – još s propovjedaonice nisam čula propovijed o Debori. A čini se, da se upravo u toj biblijskoj priči krije recept za učinkovito suočavanje s neprijateljem ljudi (i u crkvi i u društvu): Kad crkva prepoznaje duhovne i mudre žene i otvara im pozicije vodstva; i kad te žene hrabro uzimaju inicijativu na temelju svoje vjere u Boga i onoga što im je Bog dao; i kad se – ne na kraju – muškarci u toj crkvi ne povode za vlastitom slavom nego za mirom i dobrobiti Božjega naroda: onda Bog daje pobjedu i svoj šalom svima, na mnogo godina.

Ksenija Magda



Kad nevolje pritisnu

Ovo je moja priča. Ovo je priča o tome što mi se dogodilo kada su nevolje pritisle. Ovo je moja priča za tebe, koji čitaš, a možda si u sličnoj situaciji.

Rođen sam prije 40 godina u Karlovcu. Moji su roditelji bili skloni alkoholu, svađama, lupanju po kući i tučnjavi. Imam 7 godina starijeg brata, koji je bio prvorođenac i miljenik roditelja. Još od rođenja ja tu roditeljsku ljubav nisam dobivao. Često su me čuvali susjedi ili brat pa sam već s 4 godine započeo borbu za opstanak. Živjeli smo u trošnoj kući punoj



štakora. Jednom, dok sam bez nadzora spavao u krevetiću, u krevetiću su ušli štakori i izgrizli me. Završio sam u bolnici i jedva preživio, a nakon toga često sam imao problema sa zdravljem i puno sam vremena boravio u bolnicama. Kako to pamtim? Tako što su drugoj djeci obitelji dolazile u posjete i nosili voće, slatkiše i igračke, dok mene nitko nije posjećivao. Već kao sedmogodišnjak bio sam dežurni krivac u obitelji i redovito dobivao batine od roditelja i brata, često bez ikakvog razloga. Toliko sam vapijao za ljubavlju da sam se gurao u naručje roditelja koji nisu reagirali. Znao sam stajati u kutu zbog nepostojeće greške i gledati roditelje kako maze brata, a moji suzni pogledi do njih nisu dopirali. Još mi ni danas nije jasno kako je moguće jedno dijete voljeti a drugo ne!

Tijekom školovanja svoje sam školske obveze sam odrađivao i brzo su se pokazali loši rezultati. Ti su rezultati bili kakvi su bili zbog toga što sam sve radio sam, ali i zbog svih strahova, trauma i zanemarivanja koje sam doživljavao. Peti razred nisam prošao i s 12 godina roditelji su me smjestili u dječji dom. Bio je to strašan šok, a ja sam ih svejedno volio. U domu sam upao u loše društvo jer sam se u tom sustavu, u kojemu je vladao zakon jačega, morao izboriti za svoje mjesto. Nisam to želio.

Nedugo zatim počeo je i rat na našim prostorima. Dobrovoljno sam se prijavio u vojsku lažući za svoje godine samo kako se ne bih morao vratiti u dom. Prolazeći kroz ratne traume i općenito teške životne situacije, teško sam obolio. Tada sam se pitao gdje je Bog u svemu tome i zašto mi se događaju samo loše stvari?

No zatim se dogodilo i nešto lijepo. Nakon rata, radeći na moru, upoznao sam svoju suprugu Suzanu. Vjenčali smo se i došli živjeti u Karlovac s mojim roditeljima. Dobili smo sina Luku, a nakon nekoliko godina i kćer Ivanu. Roditelji su bili u velikim dugovima i kad je otac umro nismo bili u mogućnosti vratiti sve dugove zbog čega smo bili deložirani iz stana. Otišli smo u podstanarstvo zajedno s majkom koja je bila bolesna i o kojoj smo, do njezine smrti, cijelo vrijeme vodili brigu bez obzira na sve što je činila tijekom mog djetinjstva i mladosti. U cijeloj toj situaciji saznali smo i da je Suzana oboljela od karcinoma. Bilo je strašno teško. Nastupio je financijski krah - podstanarstvo nismo mogli plaćati, izgubio sam posao, pio sam, ostali smo bez svega, praktički na cesti. Suzanina prijateljica tada nam je ponudila staru željezničku kuću u kojoj smo i danas, kako bismo bar imali krov nad glavom.

Teret života, kobna prošlost, neizvjesna sadašnjost, teško bolesna supruga, nemogućnost da brinem za obitelj i svojoj djeci pružim normalan život, alkohol i teško psihičko stanje učinili su da sam poželio počiniti samoubojstvo. Kao posljednji pozdrav javio sam se jednom prijatelju koji je shvatio što se događa i uputio me da nazovem našeg sadašnjeg pastora prije nego išta učinim. Poslušao sam ga i tada je sve krenulo uzbrdo! Isprva nisam vjerovao nikome, ali taj mi je razgovor ulio nadu. Supruga čiji je rak bio u toliko uznapredovaloj fazi da su i liječnici digli ruke, čudesno je iscijeljena, za što je sigurna da je bio početak njezinog puta obraćenja. Krenuli smo u zajednicu i počeli čitati Bibliju.

Nakon što se čovjek obrati ne bude sve idealno, mnogi problemi ostaju, ali drugačije se s njima nosimo. Nije nimalo čudno da i sad padam u depresiju, imam ružne snove, da iznutra plaćem pod teretom života, da povremeno osjetim tjeskobu i nemoć. I moja se supruga nađe u situacijama kada se zbog neimaštine, dugova i problema pita kako dalje. No Bog,

koji je prošao ovozemaljsku patnju, razumije naše boli. Zbog svoje neimaštine često nisam raspoložen za komunikaciju i ne vidim izlaz. Depresivna epizoda može trajati jedan dan, tjedan ili mjesec. Pomoć koja nam je potrebna mora biti brza kako bi se spriječio potpuni pad, a to su ponekad samo zagrljaj, poljubac, lijepa riječ, pohvala ili razgovor. Kada mi je najteže, pokušavam raditi nešto što volim, provoditi vrijeme s dragim ljudima. Uzmem Bibliju i čitam. Iskrena me riječ digne i ispunji prazninu u



meni. I tada se osjećam bolje. Sa svime se nosim dan po dan, iako ima jutara kad mi se ništa ne da, a loša me vijest skrši u trenutku. Pomolim se i čitam i Bog mi daje snage. Bog mi pomaže da prihvatim situaciju kakva jeste. Supruga također svoje probleme i nemoć u molitvama predaje Bogu. Nema ljutnje, bijesa i pitanja, već se učimo strpljivosti. U molitvama nam se priključuju i djeca i vjerujemo da Bog čuje i naše i njihove molitve. Veliko mi je ohabrenje zajednica u kojoj nas ima različitih i gdje sa svakim mogu o nečemu razgovarati. Danas mogu postepeno i smanjiti uzimanje antidepresiva.

Naša je želja biti duhovno jači, živjeti normalnim životom. Želimo vratiti barem dio dugova i s Gospodinom ići dan po dan.

Danijel i Suzana Japec



Potječem iz ateističke obitelji. U vrijeme mog školovanja nije bilo vjeronauka. Živjela sam bez spoznaje Boga. Iz velike srednjoškolske ljubavi, ušla sam u brak, zaposlili smo se, osnovali egzistenciju i dobili sina. Ispunili su se mladenački snovi i želje... Smisao života bio mi je sin, suprug, naš dom i moj posao. Izgledalo je kao da sreći nema kraja.

Međutim, krajem rujna 1991. godine, naš je sin smrtno stradao u dvadeset i trećoj godini života. Bila je to nesreća u kojoj ga je njegov prijatelj slučajno pogodio zaostalim metkom iz puške. Tog se nesretnog dana sve urušilo i postalo besmisleno. Težinu boli, tuge i patnje u takvoj situaciji ne mogu ni opisati. Sve u meni i oko mene preplavljuje misao kako što prije otići s ove zemlje. Tada počinje i rat na našim prostorima; baš u danima bolnog gubitka. Zahvatila me depresija i morala sam početi uzimati lijekove.

Noći su bile najteže. Sate smo provodili u skloništu. Svi su susjedi na razne načine izražavali sućut želeći nam ublažiti bol. Jedna posebno draga osoba, pokušavala mi je pomoći. Desetak dana nakon sahrane, u više navrata

nudila mi je nešto za čitati, što sam odbijala govoreći da se ne mogu koncentrirati. Jednom sam pristala i upitala ju što je to što mi zapravo nudi. Nježnim je glasom rekla da ima puno duhovne literature. Nakon uzbune otišle smo u njen stan i izabrala sam knjigu o Isusu. U nevjerici sam počela čitati, mijenjajući stav, jer se ipak počela javljati želja za čitanjem. Osjetila sam da mi to zaokuplja misli i čini dobro. Pročitane su riječi djelovale kao melem na ranu. Nakon nekoliko tjedana redovnog čitanja dobila sam novu snagu i bolje sam funkcionirala. Javljala se želja za većom spoznajom. U knjizi su me posebno dojmile riječi o uhićenju Isusa u Getsemaniju i presuda na smrt. Patnja, bol, trnova kruna, raspeće na Golgoti i OPRAŠTANJE. Uz svu zbunjenost, shvatila sam da je to podnio iz bezuvjetne, veličanstvene ljubavi prema nama, preuzimajući na sebe naše - MOJE grijeha, kako bi nam mogao sve oprostiti. Iznemada sam postala svjesna svojih grijeha. Do tada nisam o tome razmišljala, mislila sam da je dovoljno što sam dobra osoba.

Jedne besane noći, sjedeći na rubu kreveta, u suzama sam počela govoriti Bogu. Rekla sam

mu da jedino on zna zašto se to dogodilo i molila da mi sačuva razum i da snagu za dalje. I tako sam zaspala do jutra. Ujutro sam razmišljala kako ću te riječi ponoviti i iduće noći. Bile su to zapravo prve iskrene molitve, nakon kojih su se sati sna povećavali. Donijela sam odluku da ću moliti prije spavanja i rezultat nije izostao. Tada sam odbacila tablete i prvi put prospavala cijelu noć. Podijelila sam to sa suprugom, u punoj sigurnosti da Bog čuje molitve i uslišava ih. Znala sam da sam susrela Boga!

Kada sam počela, nakon dugog bolovanja, raditi, razdirale su me uspomene na jutro kada sam sinu pripremala doručak i budila ga prije nego odem, pa sam se svakodnevno znala glasno isplakati u svojoj boli, a zatim pokušavala jutarnje čitanje Biblije i molitvu. Osjećaj je bio potpuno drugačiji, molitva nailazila na zapreke. Zatim sam odlučila prvo čitati i moliti, zatim se isplakati. No nakon takve odluke, plakanje je izostalo.

Razmišljajući o svemu što mi se događalo i čitajući o Spasitelju i njegovoj žrtvi, kajala sam i tražila oprost. Tada sam shvatila da i ja trebam oprostiti, ali kako? U početku smo očekivali da će se od nas tražiti oprost jer mi smo ti koji smo ostali bez sina, ali to se nije dogodilo. Odnosi su vrlo brzo nakon tragedije zahladnjeli. Iskoračili smo prema drugoj strani, ali ostali smo bez odgovora. Razočarani i tužni, predali smo sve Bogu u molitvi i dobili MIR! Mi smo poduzeli koliko je do nas, otpustili, oprostili, upravo zbog Božje ljubavi izliveno u našim srcima. Jedino je tako to bilo moguće. U svemu su s nama bili braća i sestre iz zajednice koji su nam pomagali u nošenju tereta i davali utjehu u boli. To je bilo mjesto gdje smo prepoznali Božju ljubav na djelu. Kušnje su se javljale kasnije i javljaju se još uvijek, ali s Božjom snagom pobjeđujemo dan po dan.

Nada Bižić

Kako živim ispod Tvooga pogleda

Dotičeš ljude Duhom svojim u meni,
i trebaš me u ovoj dolini suza,
gdje je ljubav tako malo ljubljena...
Da volim, praštam i molim...

I u tome da se ne umorim.
A kada posustanem... Ljubavlju Tvojom voljeti,
da nikad ne odustanem.

Ponekad se uplašim svoje nemoći,
i dok Ti se u grču molim,
moja ljudska mudrost potihlo svoj
odgovor na molitvu već mi nudi...
Zastajem tužna što mi nestrpljiva vjera –
žuri ispred svega...

I znam da Te tada boli što se promrzla od straha,
ne mogu opustiti u Tvojim toplim rukama,
pa skratiti vrijeme svojim mukama.

Kada umorno odustajem od sebe,
znam da se silno raduješ nemoći mojoj i slabosti,
jer tada dižem pogled srca u nebo,
tražeći snagu od Tebe...
O! Koliko tada uzivaš zajedno sa mnom,
u svakom rođenju nove mene.

I znam da ćeš moju dušu stalno pozivati
u svoje visine više, i dubine dublje...
Da Te u njima žudi, da Te traži...
U vrevi života i Tvojim tišinama da Te dohvati...
Pa da joj sretnoj i ushićenoj, gladnoj i žednoj,
opet daješ Sebe...

Eto tako živo živim... Bože moj...
Ponekad se plašeci sjena...
ali sve češće srca Tobom ponesena,
koje zato manje pita, jer sve više zna
kako da živi ispod Tvooga pogleda...

Nena Pokrajac



Depresija – crni oblak nad nama

Sjedim u frizerskom salonu i dok čekam slušam (nemoguće za ne čuti) razgovor između žene i frizerke. “Joj, ona samo sjedi sama zatvorena u četiri zida i čeka da joj posao padne s neba. Uzima te svoje tablete po tri puta na dan, ne znam ni mogu li joj vjerovati više” – kaže žena govoreći o trećoj osobi. “Mislim da je u pitanju depresija” – odgovara frizerka. “Ma, ona je u depresiji od prošlog ljeta.” Razgovor se dalje nastavio uz objašnjavanje frizerke kako depresija i inače dugo traje i uporno objašnjavanje žene na stolici kako je ona jaka i kako ona može iako ni njoj nije lako. Slušam i razmišljam kako smo na dobrom putu s ovom temom za Bilten. Iako smo si zadali tešku temu s obzirom na količinu prostora koji joj možemo posvetiti, cilj je barem malo podići svjesnost te pokušati dati prikaz onoga što depresija jest, kako utječe na nas i ima li nade za oporavak.

Što je depresija?

Životne prilike, problemi i gubici koji nam se događaju, čine da se ponekad osjećamo tužno, izgubljeno, razočarano te da preispitujemo sebe i ima li sve ovo smisla. Takvi trenuci dođu i, za dobar dio ljudi na svijetu, prođu i život se nastavlja dalje. Ponekad takve trenutke nazivamo depresijom, ali depresija je puno više od kratkotrajne tuge i bezvoljnosti. Depresija kao ozbiljno stanje, ili klinička depresija, učestalo je stanje s teškim simptomima koji utječu na ono kako se osjećamo, razmišljamo, kako funkcioniramo u svakodnevnim aktivnostima,

kako i koliko spavamo i jedemo i kako radimo. Kako bi se nešto klasificiralo kao depresija, takvi simptomi moraju biti prisutni kod osobe najmanje dva tjedna, a znaju trajati i nekoliko godina. Neki ljudi depresiju opisuju kao «život u mračnoj rupi» ili «stalan osjećaj opasnosti koja slijedi». Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) brojka oboljelih od depresije diljem svijeta iznosi oko 350 milijuna ljudi, a događa se svim dobnim skupinama. Iako danas postoje učinkoviti tretmani i načini liječenja depresije, samo 50% osoba dobije pomoć, a u nekim zemljama ta je brojka i puno manja, tek negdje oko 10%. U svojem najgorem obliku, depresija može voditi i do samoubojstva, kako život završi preko 800 000 ljudi godišnje (drugi vodeći uzrok smrti osoba između 15 i 29 godina).

Depresija je stanje koje obuhvaća svakodnevni život osobe, remeti mogućnost rada, učenja, spavanja, jedenja i uživanja u stvarima u kojima se nekad uživalo. Preplavljujući osjećaji beznađa postaju toliko jaki i neprestani s tek rijetkim, ako ikakvim, popuštanjem.

Vrste depresije i simptomi

Ovisno o broju i intenzitetu simptoma, depresija se može kategorizirati kao blaga, srednja i teška, no ima i depresija koje se razvijaju pod određenim okolnostima kao na primjer postporođajna, sezonska (obično tijekom proljeća i jeseni kao reakcija na promjenu vremena), bipolarna (poremećaj u kojem se izmjenjuju faze

depresije s fazama maničnog ponašanja) i slično. Simptomi koji se vežu uz depresiju su:

- osjećaj beznađa i bespomoćnosti
- gubitak zanimanja za uobičajene aktivnosti
- promjene u apetitu i tjelesnoj težini
- promjene u spavanju
- ljutnja i stalan osjećaj iritacije
- gubitak energije i stalan umor
- osjećaj krivnje i srama
- problemi s koncentracijom
- medicinski neobjašnjive fizičke boli i bolesti
- misli o samoubojstvu

Uzroci depresije i mogući čimbenici

Neke bolesti imaju vrlo jasan medicinski razlog i time je i rješavanje tog problema jasno i izravno. Ako vam se upali slijepo crijevo, operacijom ćete ga odstraniti i to je to. Kod depresije je situacija kompliciranija. Stručnjaci smatraju da depresija nije samo kemijski disbalans, već da ju uzrokuje kombinacija bioloških, psiholoških i društvenih čimbenika. Drugim riječima, na mogućnost razvoja depresije utječu naši životni izbori, odnosi, sposobnosti nošenja sa situacijama i slično, jednako koliko i genetika. No postoje neki čimbenici koji nas mogu učiniti podložnijima razvoju depresije, kao što su:

- usamljenost
- nedostatak podrške
- obiteljska povijest depresije
- nezaposlenost
- financijski problemi
- problemi u braku i obitelji
- kronične bolesti
- traume iz djetinjstva
- zlostavljanje u djetinjstvu i kasnije

Put do oporavka

Depresija je izlječiva. Nade za oporavak ima. Razumijevanje uzroka depresije može pomoći pri nadilaženju problema na putu oporavka. No kao što su i simptomi i uzroci depresije kod svake osobe drugačiji, tako su drugačiji i načini liječenja. Današnji načini liječenja depresije

obuhvaćaju liječenje lijekovima, psihoterapijom (individualnom ili grupnom) ili kombinacijom lijekova i terapije. Ono što sami možemo učiniti je saznati što više o tome što je depresija i što se s nama događa, tražiti podršku društva oko nas – obitelji, prijatelja, crkve, potražiti stručnu pomoć.

Kako se ponašati prema sebi i drugima u depresiji

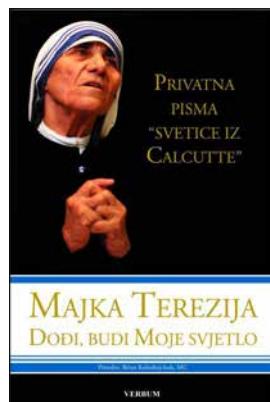
Često u jakoj želji da nekome pomognemo imamo potrebu govoriti im što trebaju raditi, govorimo im kako se osjećaju, pričamo i usput ne vidimo pravu osobu ispred sebe s pravim problemima i osjećajima, zapravo zanemarujemo njih i njihovu pravu situaciju. Ako smo se ikada našli u situaciji u kojoj smo bili ti kojima je pomoć bila potrebna, možemo se vjerojatno prisjetiti i kakav su osjećaj takve osobe izazvale u nama. Dobro je ovdje sjetiti se Isusovih riječi – sve što želite da ljudi čine vama, činite i vi njima. Osobe s depresijom ne mogu ustati i osjećati se sretno samo zato što to netko od njih želi i očekuje. Uspoređivanje s drugima kojima je gore ili ukazivanje na ono što imaju, ne rađa plodom koji se očekuje od njih, nego gura u još dublju izolaciju i osjećaje krivnje, poniženja i neuspjeha. Govori o tome kako sam ja bila hrabra i uspjela ili kako je to netko koga znam učinio, ne znače ništa, jer osoba kojoj se govori nalazi se u situaciji i s osjećajima u kojima je samo ona.

Dopustimo si biti ne-spasitelji, oni koji ne znaju što treba raditi i jednostavno samo budimo uz osobu kojoj je teško. Dopustimo sebi i drugima osjećati ono što istinski osjećamo pa makar to ne bilo lijepo. Dopustimo sebi i drugima uzeti vrijeme, proraditi ono kroz što prolazimo. Ako smo odlučili biti tu za nekoga, onda budimo strpljivi i prisutni čak i kada se proces te osobe ne odvija onako kako smo mi zamislili da treba. Nemojmo biti ti koji će i dalje jačati stigmu depresije i ponudimo kao opciju, sebi i drugima, potražiti i stručnu pomoć kada više ne možemo sami.

Speranca Tomin

Majka Terezija

– Dođi budi moje svjetlo



“Ako ikada postanem sveta – zacijelo ću biti svetica ‘tame’. Trajno ću biti odsutna s neba – da bih palila svjetlo onima koji su na zemlji u tami.”

Život Majke Terezije i danas vidimo kao primjer samopožrtvovnosti, ljubavi i službe najsiromašnijima. Gledano izvana, mogli bismo pretpostaviti da takav život ispunjavaju stalna utjeha i intimna iskustva s Isusom. No ova knjiga pruža pogled “iza kulisa” na život jedne od vjerojatno najmoćnijih žena dvadesetog stoljeća. Dijelovi osobnih pisama koje je Majka Terezija pisala svojim duhovnim savjetnicima, život “svetice” prikazuju kao život stalne borbe s tamom, izolacijom i onoga što je ona doživjela kao Božju šutnju do toga da se i sama pitala ide li “pravim putem”. U isto vrijeme, taj uvid u njezin unutrašnji i bogati duhovni život, otkriva Majku Tereziju kao ženu koja je u potpunosti voljela Boga i željela Boga voljeti na način kako ga nitko prije nije volio.

Iako je knjiga oblikovana uredničkim komentarima i promišljanjima, većim je dijelom sastavljena od riječi same Majke Terezije i podijeljena je u tri dijela. Prvi dio odražava njezin rani, unutrašnji duhovni život, njezinu duboku ljubav za Boga koja nalazi vrhunac u zavjetu da će Bogu dati sve što on traži od nje. Drugi dio počinje intimnim Isusovim pozivom da njegovo svjetlo donese u sirotinjske četvrti onima najsiromašnijima od najsiromašnijih. Tu se naglašava početak njezinih Misionarki ljubavi i rane godine rada u sirotinjskoj četvrti, una-

toč mnogim preprekama i izazovima s kojima se susrela. Treći nas dio uvodi u njezinu unutrašnju tamu, duboku čežnju za Bogom koja se čini da nikad nije zadovoljena. Imamo privilegiju vidjeti njezinu iskrenu borbu sa svojom patnjom i čudnim paradoksom da “On [Isus] je živio u i kroz nju bez da je ona mogla uživati u slatkoći njegove pristunosti.”

Vrhunac knjige možda je trenutak kada Majka Terezija shvaća da su njezina duhovna patnja i tama dio njezine misije. Ona piše: “Prvi put u ovih 11 godina – počela sam voljeti tamu. Jer sada vjerujem da je ona dio, vrlo vrlo mali dio Isusove tame i boli na zemlji.” Zapravo, ona je prepoznala da su njezina unutrašnja tama, patnja, duboko izjednačavanje s najsiromašnijima – odraz duboke boli koju su oni iskusili zbog toga što su potpuno odbačeni od svijeta i ne poznaju Boga.

Ovo je knjiga za one koji žele istražiti tu čudesnu vezu između misije i duhovne borbe, intimnu identifikaciju s Kristom koja se odvija u neočekivanom, i možda neželjenom, smjeru. Knjiga treba izazvati shvaćanje da smo mi, koji smo u vezi s Kristom, Kristovo svjetlo onima u tami, bez obzira na to kako se osjećamo ili s čime se borimo.

Melody J. Wachsmuth

Dani Biblije u Crikvenici – Bog drži svoja obećanja



I ove se godine od 7. do 11. travnja u "LIFE CENTRU" u Crikvenici održao 5. susret "Dani s Biblijom".

Virtemberski Kristov savez iz Njemačke sudjelovao je u financiranju seminara pa je za sudionike to bila idealna prilika da provedu dane zajedništva s braćom i sestrama iz hrvatskih i austrijskih zajednica i proučavaju Bibliju.

Predavačica je bila sestra Karin Rudies iz Njemačke koja je vrlo temeljito izlagala i tumačila prvih 12 poglavlja knjige Izlaska, a tema je bila: Bog drži svoja obećanja.

Neobična nit spasenja koja se proteže od postanka svijeta do danas stalno nam je bila pred očima. Ohrabreni smo bili spoznajom i podsjećanjem da Bog drži svoja obećanja i u svoje ih vrijeme ispunjava. Naše je da mu budemo vjerni i poslušni, jer je on isti taj svemogućí Bog Stvoritelj i Spasitelj, njegova se riječ obistinjuje u pravo vrijeme i na pravi način.

Svako jutro prije obaveznog programa bio je kratak molitveni susret, a svaki je dan završavao slavljenjem i svje-

dočanstvima kako Gospodin djeluje u nama i po nama u našem vremenu i u našim okolnostima. Svečanost večere Gospodnje predvodio je Ruben Habuš, vjerna u službi sviranja bila je Malyn Šteković, Jovan Šučura brinuo je o tehnicí, Vesna Jekić prevodila je predavanja. Prije rastanka darivali smo naše gošće, ali i one nas. Posebno smo zahvalni sestri Esteri Knežević koja je davno počela s prevodenjem brošure "Vrijeme s Biblijom" i tako učinila dostupnim to veliko blago Božje Riječi čitateljima u Hrvatskoj, a zatim je na njenu inicijativu i počelo ovo druženje u Crikvenici poznato pod imenom "Dani s Biblijom".

I ovaj se put pokazalo kako je Life centar "kuća Božja" i "sveto tlo" – mjesto gdje se susreću Bog i ljudi. Neka tako i ostane!

Edita Turinski

Šesti Doručak za žene u Karlovcu



U Karlovcu je 19. ožujka 2016. u restoranu «Zrinski» održan, šesti po redu, Doručak za žene s temom „Slobodna oprostiti“. Okupilo se oko 130 žena, različitih denominacija i svjetonazora. Mnoge dolaze ponov-

no, oduševljene zajedništvom, utjehom i ohrabrenjem žena u sličnim situacijama, smijehom i opuštenošću, a mnoge se odazovu prvi put, u potrebi ili znatizelji. Dojmovi su uvijek pozitivni.

U temu su nas uvele Vesna Brezović i Melanija Ružička, skečom o ljutnji i nepraštanju, kojim su željele pokazati koliko boli i gorčine donosi «neotpuštena stvar».

Glazbeni dio programa izveo je Kristijan Kovač, koji nas je kroz pjesme potaknuo na razmišljanje o Isusu i njegovom praštanju nama.

Glavna govornica Jayne Cuidon, govorila je što to zapravo znači oprostiti a što ne oprostiti. Ako još imamo gorčinu ili poželimo da se onom tko nas je povrijedio bar dijelom dogodi bol kao i nama, tada sigurno nismo oprostili, otpustili. No isto tako, ne moramo nužno očekivati da s osobom kojoj smo oprostili olako uspostavljamo prislan odnos, toplinu i povjerenje. Oprostili smo kada uopće omogućimo ponovni kontakt i odnos.

Svoju životnu priču o iskustvu otpuštanja strašne boli gubitka sina, podijelila je Nada Bižić, koja nam je svojom iskrenošću i snagom koju samo Bog daje natjerala suze na oči! Uz obilan i ukusan doručak, ugodan razgovor i druženje, razveselile smo se tombolom i poklonima za kraj druženja. Na rastanku se moglo čuti: «Bilo je lijepo, zovite me svakako ponovno», «Ovo je jako

ohrabrujuće, hvala što ste me pozvali...». Divan je naš Bog koji daje toliko prilika za služenje i snažnu utjehu u zajedništvu.

Darja Juratović

Sastanak žena u Rijeci



Dana 15. travnja 2016. u Pastoralnom centru u Rijeci održan još jedan sastanak žena. Ovaj put predavanje je održala Vesna Marić-Jekić inspirirana stihom „Kušajte i vidite kako dobar je Jahve: blago čovjeku koji se njemu utječe!“ Potaknula je prisutne da razmisle o Božjoj dobroti; o Gospodinu koji je milosrdan i milostiv, spor na srdžbu, bogat ljubavlju i vjernošću. On je obnovitelj naših razrušenih života i odnosa.

Posebno me se dojmila njena konstatacija da se grijeh (kao i blagoslov) prelijeva i utječe na živote, ne samo osobe koja ga čini, nego i na one oko nje i zato se grijeh treba razotkriti, ispovijediti i odbaciti. Gospodin je milostiv i on oprašta, čisti snagom svoje krvi i daje novi život. Posebno nam valja čuvati i njegovati naše bračne i obiteljske odnose koji su danas osobito na udaru te dopustiti Gospodinu da nas oblikuje i mijenja i da svakodnev-

no njegujemo prisan odnos s Gospodinom. Iz takvog će odnosa i svi drugi odnosi biti zdravi i Gospodinu ugodni. Vesna je potaknula prisutne da promisle kako su u svom životu iskusile Božju dobrotu i u dobrim i u lošim vremenima. Neke su sestre podijelile svoja iskustva i ohrabrine sve prisutne. Rahela Grozdanov nas je obradovala pjesmom, a druženje žena završilo je u ugodnom razgovoru uz čaj, sok, kolače i grickalice.

Edita Turinski

Svjetski molitveni dan u Rijeci



Dana 4. ožujka 2016. i žene grada Rijeke svojim su se molitvama pridružile Svjetskom molitvenom danu. Ove godine molitve su upućene Gospodinu za narod Kube. Melani Ivančević i Ruben Sečen kroz zanimljivu su prezentaciju prisutnima približili Kubu sa svojim zanimljivostima, specifičnostima, ljepotama i problemima. Rahela Grozdanov ovaj je susret uveličala prekrasnom pjesmom, a ujedno je prisutne učila dobru staru himnu „Dobar je Bog“ na španjolskom. Cijeli je prostor bio ukusno i poticajno uređen tako da smo proveli jednu po-

sebnu večer u čitanju prigodnih tekstova iz Svetog pisma, u molitvama i u ugodnom druženju.

Edita Turinski

Doručak za žene u Zagrebu



Ulaskom u salu, gdje se 12. ožujka 2016. održao proljetni Doručak za žene u Zagrebu, imali smo osjećaj da stupamo na rascvjetalu proljetnu livadu – na svakom su stolu stajale grančice s cvjetovima i šarenim, papirnatim leptirima, koje je brižno pripremio naš tim za dekoraciju. Okupile su se žene svih dobi, s različitim pričama i pozadinama, stvarajući veselu atmosferu svojim razgovorima i smijehom.

Za neke su ovi susreti prvenstveno prilika za opuštanje i razgovor uz fini doručak, drugima je Doručak izvor inspiracije i nove snage za svakodnevnicu.

Nadahnujuće životne priče i iskustva s nama su podijelile Rahela Lazić i Kristina Ivatović, a glazbu su nam priredili Kristina Ivatović i Frank Bosch, prenoseći nam svojim melodijama poruke nade i ohrabrenja.

Predavanje je održala iskusna fizioterapeutkinja Jadranka Brozd. Jadranka nam je

ukazala na način kako naše tijelo zaista pamti sve što nam se događa te nas na različite načine upozorava na tjelesne i duševne probleme koje nosimo u sebi. Pričala nam je o svom putu, koji nije uvijek bio lagan, no koji joj je omogućio da spozna da Bog želi da iskoristimo sav potencijal koji je u nas stavio, i, ako pronademo svoj mir u Isusu Kristu i naučimo voljeti sebe, možemo voljeti i druge te živjeti život u obilju, za koje nas je Bog stvorio.

Vjerujem da je ovaj susret za sve bio ohrabrujuć, a bilo je lijepo vidjeti interes i radost žena koje su prisustvovala. Nešto što mene posebno fascinira kod Doručka za žene je činjenica da u njegovoj pripremi sudjeluju žene različitih kršćanskih denominacija, različite dobi i pozadina, a sve su vođene istim ciljem: širenje poruke nade i ljubavi ženama oko njih, baš tamo gdje jesu.

Naomi Bosch

Treći Doručak za žene u Čakovcu



U Čakovcu je, u Hotelu Park, 2. travnja 2016. održan treći Doručak za žene. Kada su krenule prijave brojka prijavljenih žena vrlo je brzo rasla, ponovno smo ostale iznena-

đene velikim interesom za naš Doručak; bilo nas je oko 170. Posjetiteljice su uživale i bile zadovoljne onim što smo im ponudile, tako bar kažu. Mi svakako jesmo, zadovoljne, ponosne na naš tim, ohrabrene i još više zagrijane za naš novi Doručak za žene koji će biti na jesen, 5.11.2016.

Andrea Horvat nas je, uz pratnju Anje Kovačević, počastila glazbenim priložima, ali i kratkom pričom koja se uklopila u temu Doručka. Martina Kovačević, supruga, majka dvoje djece, ekonomistica, studentica pedagogije, jedna svestrana žena iz susjedstva, ispričala nam je svoju životnu priču, nasmijala nas i rasplakala. Martinu je zanimalo mnogo toga od vrlo rane dobi, mnogo je toga istraživala i željela, ali nije se osjećala ispunjeno, sve dok nije upoznala svog Spasitelja. Od tada je njen život ispunjen. Naravno, nije uvijek sve lijepo i lako, ali baš u takvim situacijama znaš tko stoji iza tebe i imaš nade krenuti dalje.

Svjetlana Mraz bila je naša govornica i govorila je na temu Neispunjene želje, ispunjen život. Na početku nas je dobro nasmijala i zagrijala za temu, a govorila nam je kako se suočiti s neispunjenim željama u životu. Potaknula nas je da se u parovima prisjetimo nekih neispunjenih želja koje i same imamo. Postoje želje bez kojih možemo iako nisu ostvarene, a postoje i one kojima se često vraćamo i koje želimo ostva-

riti. Važno je da želja postane odluka, kako bi u konačnici bila ostvarena. Govorila nam je i o tome kako postoje želje koje se nikada neće ostvariti i kako treba imati snage to prihvatiti i razumjeti, što naravno nije lako, ali kada ih predamo Bogu, to postaje lakše. Isto tako, potaknula nas je na razmišljanje što ili tko je naše mjerilo vrednovanja. Slika koja će nam sigurno ostati u sjećanju je slika kugle koju mi ispunjavamo kockama, tada uvijek postoje rupe i pukotine, praznine, koje je teško napuniti. Pitanje je čime se hranimo, čime smo okruženi i čime se „punimo“. Kada su to krive stvari, ne osjećamo se dobro i ispunjeno, a to su te pukotine i nedostaci koje može ispuniti samo Bog.

Uz Doručak organiziran je i program za djecu, stol sa knjigama, tombolu i mali darovi za svaku ženu koja je došla.

Kao druženje nakon Doručka, 16. travnja, organizirale smo cjelodnevni izlet na Kalnik. Na izlet nas je išlo 70. Na tom smo se izletu mogle družiti s nekim ženama koje su bile na Doručku, a nekim su se pridružili i članovi obitelji te smo proveli predivan dan u prirodi, druženju i rekreaciji. I tamo smo imale prilike slušati jednu životnu priču mladića koji živi u blizini Kalnika i moliti se, što vjerujemo da će na mnogima ostaviti trag.

Manuela Havaši

Financijsko izvješće Ženskog rada

UPLATITELJ/ISPLATITELJ	PROJEKTI							SVEUKUPNO
	BILTEN	SZT	KOTIZACIJA ŽR	OKČ	2 KN KLUB	DAN MOLITVE	FOND SOLIDARNOSTI	
Saldo od 5.2.2016.	-42.520,39	9.540,00	-2.057,10	7.470,25	1.060,00	38.285,00	15.327,10	27.104,86
PRILJEVI								
BC DUGA RESA							550,00	550,00
BC KARLOVAC I DUGA RESA	1.300,00							1.300,00
BC KARLOVAC					1.300,00			1.300,00
BC PAKRAC	300,00		300,00					600,00
BC RIJEKA	275,00				100,00			375,00
BC SPLIT	100,00						400,00	500,00
Ostali doprinosi Ženskog rada								
Renata Golubić - Zagreb	50,00							50,00
Nina Ninković - Pakrac	100,00							100,00
Franciska Kerep	200,00							200,00
Sestre iz Boeblingen-a	1.040,00						1.300,00	2.340,00
Interna preknjiženja prema odluci IO	34.630,00							34.630,00
Projekt OKČ /Obiteljski kamp Činta/ Uplate za OKČ od učesnika kampa				1.200,00				1.200,00
Pasivana kamata banke			4,51					4,51
UKUPNO PRILJEVI:	37.995,00	0,00	304,51	1.200,00	1.400,00	0,00	2.250,00	43.149,51
ODLJEVI								
Bilten- troškovi tiska i poštarine	-5.689,87							-5.689,87
Interna preknjiženja prema odluci IO		-9.540,00				-25.090,00		-34.630,00
Troškovi naknade banke			-183,70					-183,70
UKUPNO ODLJEVI:	-5.689,87	-9.540,00	-183,70	0,00	0,00	-25.090,00	0,00	-40.503,57
SALDO FONDA na dan 6.5.2016.	-10.215,26	0,00	-1.936,29	8.670,25	2.460,00	13.195,00	17.577,10	29.750,80

Za nepoznate uplate prikazane u prošlom izvješću, ustanovljeno je da se uplate od:
 > 9.11.15. na iznos od 1.410,00 kn odnosi na BC Zagreb, Malešnica i Dubrava u svrhu Dana molitve.
 > 8.12.15. na iznos od 700,00 kn odnosi na BC Golubinjak i Sredani u svrhu Dana molitve.

Zahvaljujemo na povratnoj informaciji.

Izvješće pripremila: Sandra Bičanić

Uplate možete izvršiti na:

Savez baptističkih crkava u RH, Radićeva 30, Zagreb.

IBAN: HR87 2484 0081 1064 1890 4

Kod uplata molimo u pozivu na broj naznačiti svrhu uplate kao i poštanski broj područja s kojeg se uplata vrši.

Npr. za uplatu iz Splita za Bilten, poziv na broj je 201-21000

pozivi na broj:	101-xxxxx	kotizacija	201-xxxxx	Bilten
	(xxxxx je poštanski broj)		203-xxxxx	OK Činta
	102-xxxxx	2kn klub	204-xxxxx	Fond solidarnosti
	103-xxxxx	Dan molitve		

Kopriva



Velikim oduševljenjem pišem o ovoj posebnoj biljci koju nam je Gospodin stvorio da ju koristimo kao lijek i hranu. Kopriva je rasprostranjena po cijelom svijetu. Samoniklo raste na hranjivom i vlažnom tlu. Premda je za većinu ljudi samo beskoristan, neugodan korov, kopriva se još od brončanog doba upotrebljava kao važna prehrambena i ljekovita biljka. Uzgajali su je stari Egipćani, Grci i Rimljani, spominje se u zapisima Horacija, a grčki liječnik Hipokrat u 4. ju je stoljeću prije Krista preporučio kao lijek i hranu. Cezarovi su je vojnici koristili, udarajući sami sebe, da održe toplinu tijela, Grci su prakticirali masiranje svježom koprivom protiv reumatskih bolova i artritisa te kao dobru i zdravu hranu. U srednjem vijeku, za vrijeme ratova i gladi, kopriva je često bila jedna od najvažnijih prehrambenih namirnica i sredstvo protiv skorbuta.

Hranjive i ljekovite tvari u koprivi

Kopriva sadrži mnogo mineralnih tvari: željeza, kalija, kalcija, magnezija, natrija, fosfora, provitamina A i vitamina B2, C i K. U 100 g koprive nalazi se 80-140 mg vitamina C što je više nego u limunu i narandži. Kopriva sadrži i flavonoide, histamin, organske kiseline, klorofil, tanine i tvar koja smanjuje količinu šećera u krvi.

Korištenje koprive

Sakuplja se cijela biljka od ranog proljeća do kasne jeseni. Najljekovitiji dio biljke su listovi. Vrhovi mladih grančica skupljaju se u proljeće, sjeme u kolovozu, dok se čitava stabljika može brati cijele godine. Kopriva dvanaest sati nakon berbe, gubi žarni efekt u dlačicama i dobiva baršunasti izgled. Treba je brati po suhom i sunčanom vremenu i osušiti je što prije kako bi

zadržala što više ljekovitih tvari, vitamina C i klorofila. Možemo je koristiti za čaj, kao svježi sok (što je najzdravije), kao oblog i tinkturu.

Ljekovita svojstva i primjena

Kopriva pospješuje bolji rad žlijezde gušterače i izlučivanje inzulina, smiruje kašalj, jača srce i srčani mišić. Kopriva čisti i jača krv, pomaže kod anemije te smanjuje količinu šećera u krvi, pospješuje cirkulaciju krvi i regulira krvni tlak, smiruje upalu sluznice želuca i pospješuje rad crijeva, jetra, žuči i bubrega te smiruje upale na koži.

Prženi listovi koprive

20-30 listova koprive, 125 g brašna, 2,5 dcl piva, 1 jaje, sol i papar, malo muškarnog oraščića, 1 čajna žličica ulja, ulje za prženje.

Izraditi snijeg od bjelanjka. Od brašna, piva, žumanjka, soli, papra i muškarnog oraščića umiješati gusto tijesto. U tijesto dodati ulje i snijeg od bjelanjka. Listove koprive lagano zgnječite valjkom za tijesto i malo posolite. Nakon što odstoje nekoliko minuta, listove umočite u tijesto i ispržite u vrućem ulju.

Franciska Kerep

ŠTO?

OK - 8. Obiteljski kamp

KADA?

1.7. - 8.7.2016.

TKO?

Bračni parovi i roditelji
s mlađom djecom

GDJE?

Otok Ugljan, uvala Činta

KOLIKO?

do 3 g. - besplatno
do 7 g. - 60 kn*
do 13 g. - 90 kn*
iznad 13 g. - 120 kn*

*puni pansion,
smještaj u bungalovima

Obiteljski
kamp 2016.

OKI
OBITELJSKI KAMP ČINTA

Obiteljski kamp namijenjen je obiteljima s djecom mlađe dobne skupine. Za roditelje su organizirane svakodnevne radionice s biblijskim temama, dok su za djecu namijenjene zajedničke aktivnosti kroz igru, pjesme i učenje o Bibliji.

Prijave i kontakt info:

Zoran Veršec
e-mail:
zoran.versec@zg.ht.hr
mob:
+385 98 479737

www.baptist.hr/cinta

www.facebook.com/groups/obiteljskikamp



„Doručak za žene“ Hrvatska i „Frühstücks-Treffen für Frauen“ Austrija

pozivaju sve suradnice i sve zainteresirane žene na: Međunarodnu žensku konferenciju koja će se održati u hotelu Life Centar u Crikvenici od 10. do 12. lipnja 2016. Konferencija počinje u petak 10.6.2016 s večerom u 18:30, a završava u nedjelju 12.6.2016 s ručkom. Cijena vikenda je 330 kuna, a uz nadoplatu od 40 kuna možete koristiti hotelsku posteljinu i ručnike. Prijevoz se organizira u vlastitom aranžmanu.

Predavači su:

- Ute Kettwig (Austrija)
- Editta Müller (Split)
- Gordana Savić (Beograd)

Za suradnice Doručka za žene, koje ne mogu platiti cijeli vikend postoji mogućnost financijske pomoći. Molimo vas da kontaktirate koordinaticu vaše grupe Doručka za žene ili Angeliku Bosch na tel. 098 956 6067.

Prijave do: 5. lipnja 2016. na e-mail: heidi.klaric@gmail.com ili mobitel: 098 384 562

Informacije: Angelika Bosch 098 956 6067

