

Idékatalog med diakonale aktiviteter på afstand

Nedenstående forslag er samlet med det formål at inspirere sognenes arbejde med diakoni her i corona tiden. Vi ved, at det er en svær tid både for dem, der sidder alene derhjemme, og for dem, der er på arbejde i stiftets kirker. Ideerne må derfor ikke opfattes som andet, end det de er; inspiration.

Ideerne kommer mange steder fra, og listen er på ingen måde udtømmende. Har du et forslag, der ikke er med i idékataloget, hører diakoniudvalget i Haderslev Stift gerne om det. Send det til hrm@km.dk

De fleste aktiviteter i idékataloget vil sikkert skulle bearbejdes for at passe til netop jeres sogn. Og alle tiltag skal selvfølgelig leve op til gældende regler.

Diakonale aktiviteter mod ensomhed

Annoncér

Formålet er at annoncere i den lokale presse for at gøre opmærksom på, hvad kirken kan tilbyde i corona tiden. Kræver spalteplass i den lokale avis, helst den husstandsomdelte gratis avis, der når ud til flest mulige i sognet.

Ikke alle ved, hvad kirken kan tilbyde, og ikke alle kigger i kirkeblade og på kirkens hjemmeside. Derfor kan det være en god idé at nå længere ud med annoncer i den lokale presse. Fx som en opfordring: Ring til præsten. Man kan også prøve at lave tilbuddene til en historie, som avisens journalist kan skrive om i en artikel.

Del en litteraturoplevelse over telefonen

Formålet er at skabe en livline for dem, der sidder alene dag ud og dag ind. Det kræver en koordinator til at informere om tilbuddet og til at matche oplæser og lytter. Desuden skal begge parter være komfortabel med brugen af telefon.

Det kan gøre en verden til forskel at have en fast telefonaftale, men det er lidt nedslående kun at tale om antal smittede og indlagte. I stedet tager man en god bog og begynder at læse op, et kapitel per gang. Vælg opmuntrende historier og start fx med Tove Janssons "Sommerbogen". Det fungerer som et befriende åndehul, fordi man for et øjeblik glemmer alt omkring sig. Med ét befinder man sig i en anden verden, møder andre mennesker og nye steder. Man bliver kort og godt opslugt. Nogle gange giver det god mening at tale lidt om det, der bliver læst op, men det er ikke nødvendigt.

Digitale fællesskaber

Formålet er at fortsætte kirkens fællesskaber, selvom det ikke er muligt at mødes fysisk. Det kræver, at den, der normalt er tovholder for fællesskabet, kan og vil fortsætte fællesskabet digitalt, samt at målgruppen kan og vil deltage digitalt.

En kirke lavede babysalmesang på Facebook i foråret, mens en anden rykkede sorggruppen over på Skype. Det er måske ikke let, men det er heller ikke umuligt at skabe digitale fællesskaber. Specielt ikke hvis de allerede var etablerede inden corona nedlukningen. Der skal være en fælles interesse, og noget at mødes om. Og så er det selvfølgelig vigtigt, at ingen bliver udelukket fra allerede etablerede fællesskaber.

Digitale mødesteder

Nogle byer og områder har lokale Facebooksider/grupper, og nogle kommuner tilbyder sine borgere digitale mødesteder fx:

Boblberg www.boblberg.dk
Online Befriender www.onlinebefriender.com

Hilsen til den, der er alene

Formålet er, at modtagerne føler sig husket og set af kirken. Det kræver, at man enten benytter forsendelse eller selv deler ud til modtagerne.

Send en hilsen til den eller dem, der sidder alene. Lav en liste over dem, kirken har kendskab til, og samarbejd evt. med lokale plejehjem, fængsel eller andre, hvis listen skal omfatte flere. Ethvert påskud til en hilsen kan bruges, men ellers brug årstiden, mærkedage og traditioner. Lige nu nærmer vi os fastelavn, mens foråret byder på Mariæ bebudelse, gækkebreve og påskeæg, påsken, jordens dag, store bededag og Danmarks befrielse. Hilsenen kan indeholde tekst og gaver alt efter, hvad man finder passende. Nogle har delt frokostplatte eller nybagt kage ud, andre lys eller påskeæg.

Kirkemusik

Formålet er at lade kirken komme til menigheden, når ikke menigheden kan komme til kirke. Det kræver optageudstyr, og en almindelig mobiltelefon rækker langt på billedsiden, men det kan være nødvendigt med en mikrofon for at få god lyd. Husk at få skriftlig tilladelse fra alle medvirkende til brug af optagelsen.

Optag et stykke orgelmusik spillet i kirken af den lokale organist. Det kunne også være en af årstidens salmer sunget i kirken af den lokale kirkesanger eller kirkekor. Lad organist, korleder eller måske præsten introducere musikken, så videoen bliver mere personlig. Husk ophavsret og søg om tilladelse, hvis de fremførte værker er beskyttede. Optagelserne kan lægges på YouTube både som offentlige og skjulte videoer, der kan linkes til fra hjemmesider, Facebooksider og i rundsendte mails.

Anvend fx stiftets samtykke erklæring:

<https://www.haderslevstift.dk/Resources/Persistent/e/3/c/8/e3c852822a40c2f3b9f21da299db809b99f59983/2019-Samtykkeerkl%C3%A6ring%20i%20forhold%20til%20brug%20af%20foto%20video-%20og%20lydoptagelser.pdf>

Kirkens tilbud lige nu

Formålet er at gøre opmærksom på, hvad menigheden kan bruge kirken til under corona nedlukningen. Ofte er vi fokuseret på, hvad vi er forhindret i at gøre, men her er fokus på, hvad vi kan. Det kræver et samlet overblik samt en liste med modtagernes adresser/mailadresser, hvis man ønsker at sende det ud.

Formuler en personlig hilsen fra kirken og illustrer gerne med billeder fra kirke og kirkegård. Lav en liste over, hvilke aktiviteter og muligheder kirken tilbyder lige nu. Vær tydelig omkring, hvordan man finder frem til og benytter digitale tilbud?

Kirkens tilbud kan fx laves som brev eller flyer. I mindre sogne kan de husstandsomdeles, mens de i større sogne kan placeres hos handlende og andre naturlige mødesteder, fysisk såvel som digitalt.

Konfirmand diakoni

Formålet er at præsentere konfirmanderne for diakoni og lade dem deltage i en konkret diakoni aktivitet til fordel for deres medmennesker. Det kræver undervisning, koordination og forsendelse/udbringning.

Undervis konfirmanderne i diakoni; hvad det kommer af, og hvilke kristne værdier det bygger på. Lad konfirmanderne derefter selv være med til at få øje på medmennesker med behov og foreslå, hvordan de kan bruge egne evner til at udøve diakoni. Det kunne fx være at klippe gækkebreve og skrive forårshilsner til beboerne på det lokale plejehjem, som afleveres i kirkens postkasse og videreformidles af kirkens medarbejdere.

Livestreaming af gudstjenester

Formålet er at lade kirken komme til menigheden, når ikke menigheden kan komme til kirke. Det kræver optageudstyr, og en almindelig mobiltelefon rækker langt på billedsiden, men det kan være nødvendigt med en mikrofon for at få god lyd. Husk at få skriftlig tilladelse fra alle medvirkende til brug af optagelsen.

Både i foråret og hen over julen er der flere steder blevet arbejdet med livestreaming af andagter og gudstjenester. Erfaringen er, at mange mennesker sætter stor pris på livestreaming, og det er veldokumenteret, at mange føler sig ensomme. Et link på hjemmesiden til en livestreamet prædiken over søndagens tekster er også en måde at række ud på.

Anvend fx stiftets samtykke erklæring:

<https://www.haderslevstift.dk/Resources/Persistent/e/3/c/8/e3c852822a40c2f3b9f21da299db809b99f59983/2019-Samtykkeerkl%C3%A6ring%20i%20forhold%20til%20brug%20af%20foto%20video-%20og%20lydoptagelser.pdf>

Meditationsgudstjeneste

Formålet er at dæmpe stress og uro i krop og sind. Det kræver optageudstyr, og en almindelig mobiltelefon rækker langt på billedsiden, men det kan være nødvendigt med en mikrofon for at få god lyd. Husk at få skriftlig tilladelse fra alle medvirkende til brug af optagelsen.

Meditationsgudstjenesten henvender sig til den enkelte og fungerer derfor godt digitalt. Det er en pause fra hverdagens bekymringer, hvilket kan være tiltrængt i corona tiden. Foruden bønner og velsignelse består meditationsgudstjenesten af kristen meditation, der fokuserer på et bibelsted og arbejder med krop og åndedræt.

Anvend fx stiftets samtykke erklæring:

<https://www.haderslevstift.dk/Resources/Persistent/e/3/c/8/e3c852822a40c2f3b9f21da299db809b99f59983/2019-Samtykkeerkl%C3%A6ring%20i%20forhold%20til%20brug%20af%20foto%20video-%20og%20lydoptagelser.pdf>

Nyhedsbreve fra kirken

Formålet er at lade kirken komme til menigheden, når ikke menigheden kan komme til kirke. Kræver en tovholder, der indsamler nyheder, sammensætter og udsender nyhedsbrevene. Alt efter målgruppe kan nyhedsbrevene være både fysiske og digitale, med billeder og/eller links til videoer.

Lad de forskellige medarbejdere bidrage med, hvad de laver i hverdagen. Graveren kan fortælle og vise årstidens aktiviteter på kirkegården. Kirketjeneren kan fortælle og vise aktiviteterne i kirken. Organisten kan fortælle om orgel og salmer. Præsten kan opmuntre og trøste med udgangspunkt i forkyndelsen. Lav hellere flere nyhedsbreve med få emner end meget lange nyhedsbreve.

Oplæsning

Formålet er at lave en række hyggestunder med meningsfyldt indhold på samme måde, som det ofte foregår i kirkecafeer og klubber. Det kræver optageudstyr, og en almindelig mobiltelefon rækker langt på billedsiden, men det kan være nødvendigt med en mikrofon for at få god lyd. Husk at få skriftlig tilladelse fra alle medvirkende til brug af optagelsen.

Lad præsten eller en anden medarbejder i sognet (ansat eller frivillig) læse op og kommentere en novelle, en artikel eller måske et eventyr. Det må gerne være noget, der både har en personlig og en almen interesse på samme tid.

Anvend fx stiftets samtykke erklæring:

<https://www.haderslevstift.dk/Resources/Persistent/e/3/c/8/e3c852822a40c2f3b9f21da299db809b99f59983/2019-Samtykkeerkl%C3%A6ring%20i%20forhold%20til%20brug%20af%20foto%20video-%20og%20lydoptagelser.pdf>

Ringetjeneste

Formålet med ringetjenesten er at minimere følelsen af ensomhed. Det kræver en koordinator til at informere om ringetjenesten og til at matche opkaldsmottager og ringeven.

Kravet til en ringeven er, at man har en velfungerende telefon og er villig til at ringe op til et andet menneske 1-2 gange om ugen. Man forpligter sig til at være ringeven, så længe der er corona nedlukninger, men gerne længere. Hvem ved, måske opstår der et venskab? Man skal være fyldt 18 år, har tavshedspligt og får *ikke* dækket evt. udgifter, da det er en frivillig indsats. Man skal give koordinatoren besked, hvis man ønsker at stoppe som ringeven.

Der er ingen krav til opkaldsmottager bortset fra en brugbar telefon. Man kan få en ringeven, hvis man i perioder føler sig meget alene eller ensom. Så kan det give stor glæde at tale med et andet menneske 1-2 gange om ugen. Hvis du på et tidspunkt ikke ønsker at få opkald fra din ringeven, skal du give koordinatoren besked.

Rundringning

Formålet med rundringningen er at minimere følelsen af ensomhed. Kræver en eller flere medarbejdere eller frivillige til at lave liste og foretage opringninger.

Ring til den eller dem, der sidder alene. Lav en liste over dem, kirken har kendskab til, og samarbejd evt. med lokale plejehjem eller andre, hvis listen skal omfatte flere.

Rundvisning i kirke og på kirkegård

Formålet er at lade kirken komme til menigheden, når ikke menigheden kan komme til kirke. Det kræver

optageudstyr, og en almindelig mobiltelefon rækker langt på billedsiden, men det kan være nødvendigt med en mikrofon for at få god lyd. Husk at få skriftlig tilladelse fra alle medvirkende til brug af optagelsen.

Både i kirken og på kirkegården gemmer sig ofte mange spændende fortællinger. Hvorfor ikke benytte corona tiden til at få dem fortalt? Lad den person, der ved mest om emnet, stå for fortællingen. Man kan evt. interviewe vedkommende, hvis det fungerer bedst med samtale. Er der flere emner eller steder at vise frem, så optag et ad gangen. Det kræver mindre teknik at lave et kort indslag end et længere program.

Anvend fx stiftets samtykke erklæring:

<https://www.haderslevstift.dk/Resources/Persistent/e/3/c/8/e3c852822a40c2f3b9f21da299db809b99f59983/2019-Samtykkeerkl%C3%A6ring%20i%20forhold%20til%20brug%20af%20foto%20video-%20og%20lydoptagelser.pdf>

Samtale med præsten

Formålet er at yde sjælesorg til medlemmer af menigheden, der føler sig nedslåede og ensomme. Kræver at præsten har tid.

Medlemmer af menigheden vil i denne tid opleve at have flere bekymringer og færre at dele dem med. Derfor kan det give god mening at tilbyde telefonsamtaler med præsten. Gør opmærksom på muligheden på hjemmeside, Facebook og evt. i den lokale presse.

Sjælesorg på nettet

Folkekirken tilbyder fortrolige og anonyme chatsamtaler med en præst. Kræver at brugeren kan gå på nettet via computer, tablet eller smartphone.

Sjælesorg betyder omsorg for sjælen og er en gratis fortrolig samtale med en præst på nettet. På hjemmesiden kan man i åbningstiden få en sjælesorgs samtale, og det er brugeren der bestemmer, hvad samtalen skal handle om. Læs mere på www.sjaelesorg.nu.

Spisevenner

Formålet er at lave digitale måltidsfællesskaber for enlige, hvor man spiser hver for sig, men har digital kontakt med hinanden under spisningen. Det kræver, at deltagerne har smartphone, tablet eller pc og kan håndtere teknikken forbundet med videosamtaler.

Hvis man altid spiser alene, kan det ikke bare knibe med samtalen, men også med planlægning, madlavning og appetit. Det kan digitale måltidsfællesskaber måske afhjælpe. Ved at være sammen digitalt om spisning en gang om ugen, får deltagerne noget at se frem til og planlægge efter. Der er også mulighed for at få inspiration til maden fra hinanden og udveksle opskrifter.

Teknisk hjælp til videosamtaler

Ældresagen tilbyder hjælp til de ældre, der ønsker at benytte videosamtaler, men ikke kan få udstyret til at virke. Det kræver, at den ældre selv har computer, tablet eller smartphone.

Man kan få teknisk hjælp hver mandag kl. 10.00-14.00 på telefon 8030 1500. Tilbuddet gælder alle ældre, også selvom man ikke er medlem af Ældresagen.

Diakoniudvalget
i Haderslev Stift

