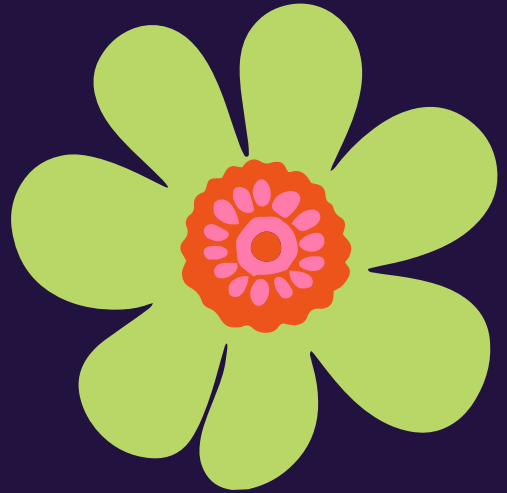
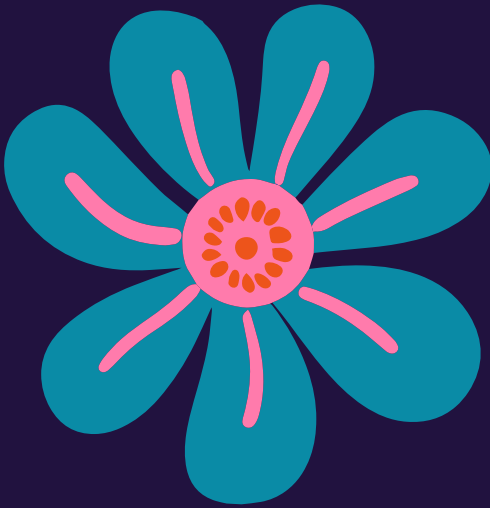
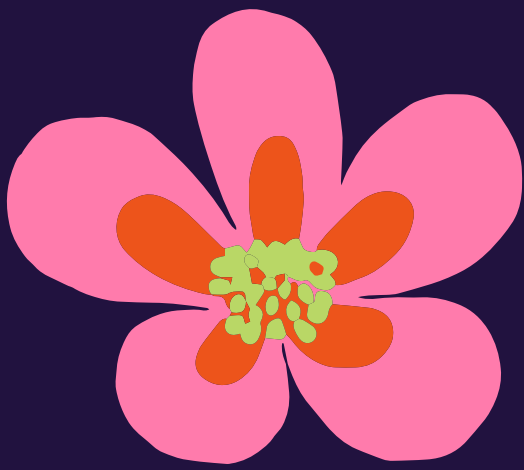
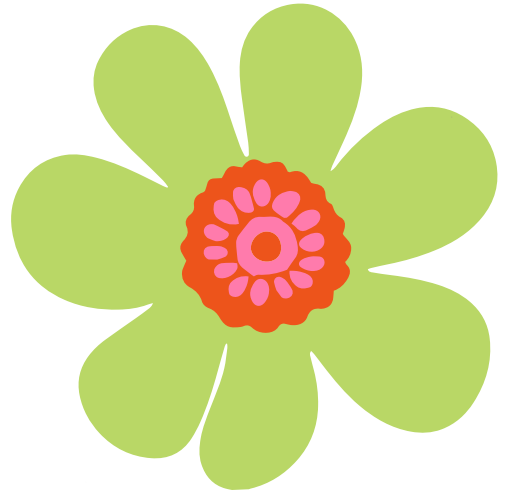
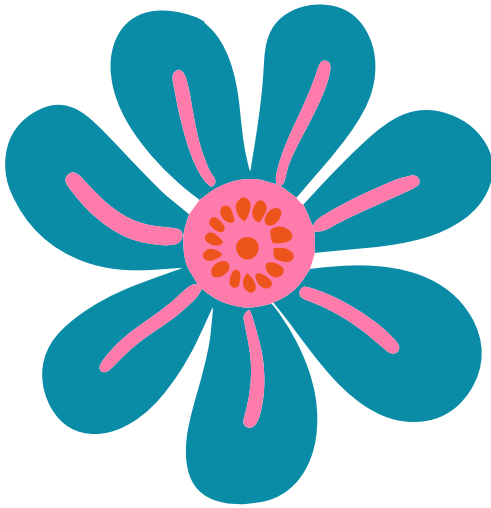
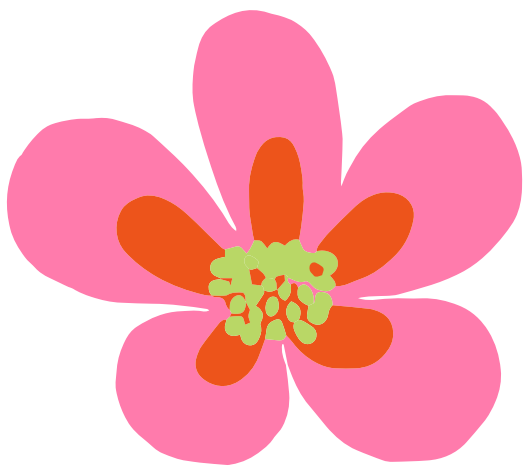




Diakoni med hjerne og hjerte

– Inspiration til sognediakoni

Ane Bisgaard LaBranche og Mette Møbjerger Madsen



Diakoni med hjerne og hjerte

– Inspiration til sognediakoni

Ane Bisgaard LaBranche og Mette Møbjerger Madsen

Indhold

Forord	23
Introduktion	
Diakoni for børn	
Diakoni for unge	
Diakoni for voksne	
Diakoni for ældre	
Indeks	

© 2024 – Menighedsplejen i Danmark

Diakoni med hjerne og hjerte er udgivet af:

Menighedsplejen i Danmarks forlag

Valby Tingsted 7

2500 Valby

info@menighedsplejen.dk

www.menighedsplejen.dk

ISBN 978-87-991169-8-0

Grafisk:

Gröna Krabban

Tak

Denne bog kunne aldrig være blevet skrevet, hvis det ikke var for de mange entusiastiske diakonale ansatte og frivillige, der findes rundt omkring i Danmark. Vi er taknemmelige for, at I har villet dele jeres aktiviteter med os, så vi sammen kan inspirere ansatte og frivillige rundt i landet med nye diakonale aktiviteter. En særlig tak til Peter Nejsum, som har givet feedback på bogens indhold og opbygning, hvilket vi er meget taknemmelig for. Tak til Ulla Thorbjørn Hansen for at skrive forordet, og generelt tak til Folkekirken for den mangfoldighed af diakonale aktiviteter, der bidrager til sammenhængskraft og næstekærlighed på landet og i byen på tværs af Danmark.

Forord af biskop Ulla Thorbjørn Hansen

Ethvert arbejde med et så vigtigt emne som diakoni, hilser jeg velkomment. Såvel den åbenbare som den skjulte nød, er vi som kirke og kristne forpligtet på, for kirken er tidens samvittighed – en sjælesorgens kirke. Det er klangbund for bogen *Diakoni med hjerne og hjerte*. Vi skal være der for ethvert menneske, der er blevet væk fra sig selv. For sådan gjorde menneskesønnen. Menneskesønnen sprang alle fordomme og domme her på jorden med sin kærlighed og sin tilgivelse. Og hans kærlighed og tilgivelse gjaldt såvel høj som lav, mand som kvinde, og den gjaldt også dem, der var selvretfærdige, ærgerrige, enfoldige, utro, svigtende – dengang og i dag. På trods af vores adfærd, på trods af vores utilstrækkelighed, er vi accepteret og elsket af menneskesønnen – og dermed af Gud. Heraf udspringer diakonien.

Bogen opridser diakoniens historie og betydningen af ordet diakoni. At definere diakoni er lettere sagt end gjort. Begrebet diakoni er lidt som at prøve at få greb om et vådt stykke sæbe. Det smutter hele tiden mellem hænderne på os. Alligevel forsøger forfatteren bravt at komme med en række forskellige bud på, hvad diakoni er:

- ☐ Evangeliet i handling inspireret af fortællingen om den barmhjertige samaritaner
- ☐ Kærlighedens tjeneste
- ☐ Et mer-blik på mennesket, som alternativ til merværdi
- ☐ Udvidet bæredygtighed.

Diakoni optager mig og har gjort det i mine år som sognepræst, provst og nu biskop. For det er en del af kirken og kristendommens DNA at tage hånd om dem, der er i nød. Vi tænker måske allerførst på de hjemløse og socialt udsatte, men vi bør også række ud til de mange ensomme unge og ældre, de pressede forældre og andre, der er i åndelig, social eller økonomisk nød. Derfor skal vi som kristne og som kirke være i konstant bevægelse som medvandrere og budbringere i en treklang af *forkyndelse, diakoni* og fællesskab. Kirkens treklang er bogens klangbund.

Diakoni med hjerne og hjerte er en brugsbog. Som i en anden popcornmaskine popper kernerne lystigt og bliver til popcorn klar til at spise. Idéerne kommer i en lind strøm, og de gøres spiselige med klare anvisninger til indkøb og målgrupper, formål og hvorfor, det alt sammen kan være en opgave for kirken. Babysalmesang kan udvides med baby-café. Mini-konfirmandundervisning kan omfatte 'gamer' klubber, hvor børnene sidder og spiller online i et fællesskab med en voksen i nærheden. Stress-fri i kirkeligt regi omfavner naturen, meditation og fællesskab. Ja, sågar nytårsaften, pilgrimsvandring-light og salmesang med demensramte er der opskrifter på. Det er bare at gribe fat i det, som passer til lokalområdets behov og lade sig inspirere af de mange poppende kerner.

Som kristne har vi mulighed for at give livet håb på trods. Være nærværende med tillid og medfølelse, omsorg og livsforståelse. Det giver *Diakoni med hjerne og hjerte* så fin hjælp til og eksempler på. Tak for det!

Ulla Thorbjørn Hansen

Biskop over Roskilde Stift

Diakoni for hjerne og hjerte

1. Formålet med denne bog

Formålet med denne bog er at genindføre sognediakonien i hverdagen, som en lige så naturlig del af sognets liv som søndagens gudstjeneste. I 2020 afholdte 'Kirke på landet' en konference, hvor kirkens fremtid på landet blev drøftet. Her var der et panel bestående af repræsentanter fra Grundtvigs Forum, Tidehverv og Indre Mission og her gav en af repræsentanterne i panelet udtryk for, at gudstjenesten var kirkens kerne, og så var alle andre aktiviteter sekundært i forhold til denne kerne. I denne bog vil vi argumentere for, at diakonien er lige så vigtig som en gudstjeneste, og kan endog sidestilles med at være en gudstjeneste i handling. Som Frans af Assisi sagde (note)

"Prædik evangeliet. Om nødvendigt brug ord".

Bogen er bygget op omkring målgrupper, så der indenfor hver målgruppe er en sociologisk og teologisk begrundelse for, hvorfor lige præcis denne målgruppe er nogen, som kirken skal gøre en særlig indsats for. Vi kunne også have valgt andre emner, der har en nutidig samfundsrelevans såsom sundhed, bæredygtighed og integration, men da denne bog retter sig mod de mennesker, der i hverdagen arbejder med diakoni og ofte er ansat til en bestemt målgruppe, har vi valgt at sætte fokus på målgrupper. Dog vil der være et afsnit, hvor vi ser bort fra de ovennævnte målgrupper og i stedet går på tværs af målgrupper. Dette drejer sig om afsnittet om håndens arbejde, der står under voksenemnet.

Indimellem drøftes det i kirken, om man overhovedet skal have fokus på målgrupper, fordi det kan risikere at gøre mødet med det andet menneske mindre ligeværdigt og præget af forudindtaget viden. Vi vil i denne bog gerne medgive, at der er en risiko for at blive målgruppe-blind, så man anser individet, som en fælles masse med samme ønsker og drømme. Men den risiko er ikke kun til stede, når man taler om målgrupper, den er til stede i alle møder mellem mennesker, hvor fordomme og forforståelse udfordrer det mellemmenneskelige møde. På den anden side vil vi i denne bog argumentere for, at mødet med det andet menneske kan blive mere ligeværdigt, hvis man inddrager viden om målgrupper, som et hjælperedskab til at forstå det andet menneskes ståsted uden at være udtømmende. Man kan symbolsk sige, at målgruppeforståelse skal forstås som et par briller med læsefelt, hvor viden om målgruppen skal begrænses til læsefeltet. Hvis viden begrænses til læsefeltet, så kan viden om målgruppen være et meget vigtigt hjælpemiddel til at møde mennesker på en ligeværdig måde. For eksempel ville man vide, når man taler om den unge målgruppe, at man ikke skal arrangere aktiviteter midt på dagen, da de unge er i skole eller i aktivering. Ligesom det er en god idé at sørge for frokost, når man har med ældre mennesker at gøre, da der findes en del ældre, der spiser frokost alene. Målgruppen kan bidrage til at definere tidspunkt, sted og indhold, men samtidig er det utrolig vigtigt at inddrage nogen fra målgruppen i planlægningen af aktiviteten, så aktiviteten kan foregå sammen med målgruppen og ikke 'for' målgruppen. Den diakonale erfaring har vist, at deltagerne ofte gerne vil bidrage med noget og ikke kun være modtagere af andres gode gerninger.

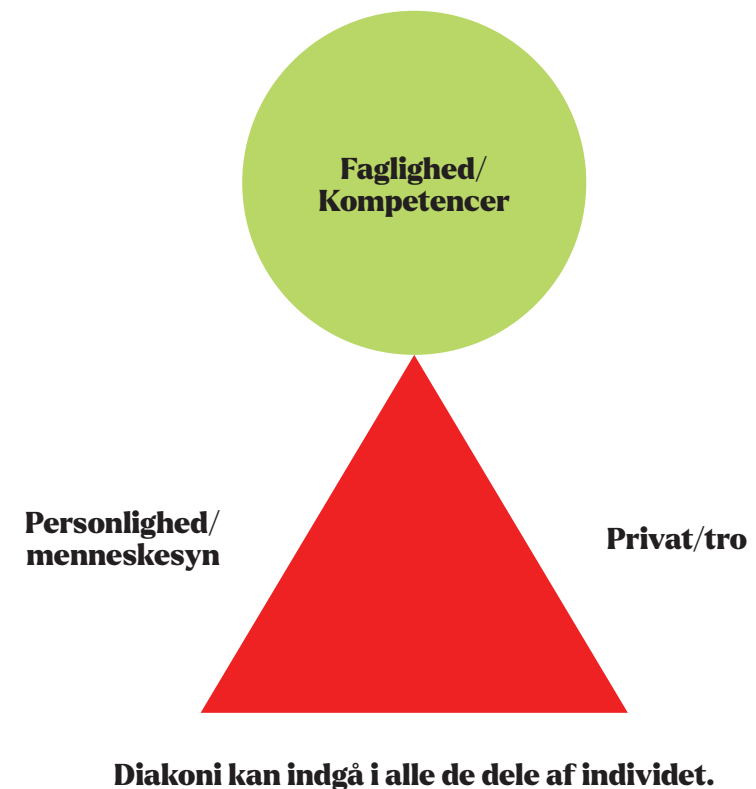
Formålet med bogen er at understøtte, at alle sognekirker i Danmark har diakonale tiltag, lige så sikkert som de har gudstjenester om søndagen. I denne bog kan man finde teologiske argumenter for, hvorfor man skal lave diakoni lokalt, og her er aktiviteter til både by-sogne, landsogne og sogne med meget velhavende indbyggere - for alle har brug for at møde næstekærlighed eller være næstekærlige over for nogen, uanset geografi og indkomst.

2. Hvem er læseren?

Bogen henvender sig til sognepræster, kirke- og kulturmedarbejdere og frivillige i sognenes Menighedsplejer, der arbejder med diakoni til daglig. Her kan man finde argumenter og vejledning til nye aktiviteter eller blive bekræftet i de aktiviteter, som man allerede laver. Tanken er, at bogen både kan bruges som en undervisningsbog på 3K, teologistudiet og på diakonhøjskolerne samt af praktikanter, der ønsker at igangsætte en diakonal aktivitet. Den kan bruges som opslagsværk eller læses fra ende til anden.

3. Hvad er diakoni?

Diakoni er et græsk ord, der betyder tjeneste og nævnes ca. 100 gange i Det Nye Testamente. Man betegner ofte diakoni som evangeliet i handling og som formidling af Guds kærlighed til mennesket. Jesus er forbilledet for den diakoni, som vi bedriver i dag, og det er i særlig grad Jesu fortælling om den barmhjertige samaritaner, der bliver brugt som billede på den næstekærlige diakoni. Fra Kirkeministeriet lyder det, at kirken har fire opgaver: forkyndelse, undervisning, mission og diakoni. Her sættes diakonien på lige fod med forkyndelsen, som en vigtig del af kirkens opgaver på lige fod med forkyndelse og undervisning. I den norske kirke har man i mange år arbejdet med en definition af diakoni, og her er diakoni beskrevet som cremen i en lagkage, som er med i alle de stykker, der bliver skåret af kagen. Således bør diakonien ikke kun være en selvstændig aktivitet, men en del af undervisningen, gudstjenesten og missionen. Dette understøttes af Kirkernes Verdensråd, der beskriver kirken som havende tre ben nemlig forkyndelse, mission og undervisning, hvor diakonien ikke er et ben for sig selv, men et element, der er til stede i alle de andre tre.



Samtidig med, at det slås fast, at diakonien er en vigtig del af det kirkelige liv, kan diakonien opdeles i to typer af diakoni. Den ene er den institutionaliserede diakoni, hvor personalet er uddannet og samarbejdet primært foregår med kommunen eller regionen, og den anden type af diakoni er sognediakonien. De to typer af diakoni adskiller sig ikke i værdisæt, men adskiller sig ved, at den ene udføres i sammenhæng med faglige kompetencer, hvor den anden udføres, som en del af ens personlige værdier. De to typer af diakoni er fælles om værdier, menneskesyn og tro, men adskiller sig derved, at den ene er knyttet til en faglig uddannelse, mens den anden ofte er praktiseret af frivillige.

4. Diakoniens udvikling

Gennem hele kirkens historie har både kirker og klostre taget sig af de svageste og i Danmark har diakonale organisationer såsom Kirkens Korshær, Frelsens Hær og Menighedsplejen bidraget til at udbrede diakonien, selvom der aldrig har været en fælles definition for, hvad diakoni er. I bogen *Håb på trods (2019)* beskriver Johannes Nissen diakoniens udvikling, der har haft tre forskellige perioder. Perioderne er mere en beskrivelse af, hvordan diakonien er blevet praktiseret end det er en reel definition. Der er tale om tre forskellige forståelser af diakonien, hvoraf den ene har fokus på omsorg for menigheden, den anden forståelse centrerer sig om de sociale strukturer, der skaber uretfærdige strukturer i menigheden, og den tredje på omsorg på tværs af landegrænser. Disse tre forskellige praksisser for diakonien kan inddeles i tre tidsalder i det danske samfund.

Den første forståelse hører til i det 19. århundrede, hvor rollerne i diakonien blev defineret som hjælper og hjælpeløs. For eksempel anså man de mennesker der endte på fattiggården som hjælpeløse, der selv var skyld i deres situation, og som havde utrolig svært ved at komme ud af deres hjælpeløshed på grund af lovgivningen i Danmark på det tidspunkt. Den anden tidsalder startede i begyndelsen af det 20. århundrede, hvor der ikke kun var fokus på dem, der skulle hjælpes, men også de uretfærdige strukturer, der fastholdt den hjælpeløse i en fastlåst situation. Rollerne var fortsat de samme, men der blev nu sat fokus på, at strukturerne såsom lovgivningen bidrog til, at den, der modtog diakonien ikke kunne komme ud af sin hjælpeløshed. Diakonien blev på dette tidspunkt drevet ud fra et mere holistisk ståsted, hvor individet ikke alene var skyld i sin situation, men i koalition med samfundet var havnet i en uheldig situation. Man kan sige, at diakonien i denne tid både havde nærsyn og vidsyn, så den udover at have fokus på sognebørnene også havde fokus på samfundet og dets strukturer. Den tredje og sidste definition af diakonien blev udover en udvidelse af diakonien fra den enkelte til strukturerne til også at være en verdensforståelse af diakonien. Diakonien har således været

i en ekspansiv udvikling fra det lokale fokus til hele verden, og denne udvikling af diakonien har vist sig i kvantitet såvel som kvalitet. Derfor er det klart at ansatte i kirken indimellem spørger sig selv, om der er grænser for diakonien. Ligesom man nemt kommer til at diskutere med ansatte i kirken og menighedsråd, hvorvidt en diakonal opgave skal være kirkens opgave eller kommunens opgave. Bogen her skal ikke presse kirker til at lave mere diakoni, end de har ressourcer til, men skal sætte et fokus på, at alle kirker kan lave noget diakoni, og at den diakoni de laver, skal udspringe af søndagens forkyndelse og i et lokalt behov og engagement.

I definitionsspørgsmålet om diakonien vil vi fastholde, at diakonien er relevant for alle målgrupper i forhold til fysiske og åndelige behov ligesom diakoni skal have fokus på de uretfærdige strukturer, der findes i samfundet. Denne dualitet forenes i den norske definition af diakonien ("Diakoni er evangeliet i handling og udtrykkes gennem næstekærlighed, inkluderende fællesskab, værn om skaberværket og kamp for retfærdighed. Diakoniens forankring er troen på Den treenige Gud. Mennesket er skabt i Guds billede til at være medmenneske"), som fundament for denne bog, fordi den definition gør omsorgen konkret samt sætter en grænse for, hvad der er diakoni. Vi, denne bogs forfattere, har mange gange oplevet, at en aktivitet, der for nogen er indlysende diakonal, såsom ældreeftermiddag, for andre ikke er diakonal, fordi den opleves som et ekskluderende fællesskab. Her kan man f.eks. tale om kirkekaffe, der af nogen anses for diakonal, mens andre føler sig ekskluderet og uden for fællesskabet ved kirkekaffen. Derfor er der behov for at sætte ord på, hvornår en aktivitet er diakonal, eller hvordan man gør aktiviteten diakonal, og hvornår det blot er en bespisning af vennekredsen. Ligeså er det vigtigt også at belyse de handlinger, som diakoni, der ikke vedrører hjemløse eller andre i en mere vedvarende udsathed, fordi diakoni også er aktiviteter for den, der har mistet sin mand efter 40 år eller den, der gennemgår en skilsmisse. Pointen med diakonien er, at det er håndsækning, som vi alle indimellem kan have brug for - uden at der er tale om en hjælper og en hjælpeløs. Diakonien er et ligeværdigt møde mellem to ligesindede, hvor den ene har været udsat for uretfærdigheder eller livets udfordringer, og derfor har brug for en hjælpende hånd uanset, om man er periodisk udsat eller udsat i en længere årrække.

5. Hvordan defineres diakoni i denne bog

I denne bog definerer vi diakonien, som en central del af det kristne menneskesyn - at vi som mennesker er skabt i Guds billede til at være medmennesker. Mennesket er ingen ø. Vi er udleveret til hinanden, og vi er afhængige af hinanden

og af alt andet, som lever. Ingen kan helt og holdent leve af sig selv eller for sig selv. Vi er skabt til at tjene hinanden og til at drage omsorg for hinanden. Samtidig er hele skaberværket afhængigt af, at menneskene tager sit forvalteransvar alvorligt. Med udgangspunkt i troen på Gud har vi ansvar for verden, for skaberværket og for menneskeværdige sociale forhold for vores medmennesker. Vi skal med andre ord leve bæredygtigt både hvad angår klimaet mellem mennesker og hvad angår verdens klima.

Diakoni er både *at være og at gøre*. Diakoni er en del af dét at være et troende menneske. At gøre troen virksom i handling betyder at spørge igen og igen og at rette blikket mod medmennesket. Som Synne Garff formulerer det i *Når Gud bøjer sig* (2018): "Vi hjælper, fordi vi er kristne, ikke for at gøre andre kristne."

Næstekærlighed omfatter i Bibelen alt fra fjendekærlighed til egenkærlighed. Det drejer sig kort sagt om alle sider ved mennesket (Matt. 5.43-48). Gensidighed er et nøgleord. Omsorg og næstekærlighed bygger på gensidighed, ligeværd og respekt for den andens integritet uanset, hvem den anden er. I den sammenhæng kan nævnes aktiviteter såsom sjælesorg, sorgsamtaler, besøgsvenner og spontane samtaler, der opstår, når man står ansigt til ansigt med et andet menneske, der har brug for et lyttende øre.

Inkluderende fællesskab er et vigtigt udtryk for kirkens og de diakonale organisationers medmenneskelige omsorg. Dette fællesskab beskrives i Bibelen som en krop med mange forskellige lemmer og funktioner (1. Kor. 12). I dette fællesskab mødes mennesker med forskellige evner, forskellige kulturer og etniske baggrunde. I et inkluderende fællesskab skal den enkelte både se og blive set. Der gives gensidig trøst og hjælp, der frigøres nye kræfter og nyt håb. Dette kan eksemplificeres med aktiviteter såsom ferie for udsatte børnefamilier, kirkekaffe, spisefællesskaber og mange andre fællesskaber, hvor man gør en indsats for at inkludere forskellige mennesker i et fællesskab.

At værne om skaberværket er en del af Guds forvalteropgave og indebærer et ansvar for at bevare hele skaberværkets integritet. I dag er det tydeligt, at skaberværket (mange dyre- og plantearter og hele økosystemer) trues på forskellig vis gennem menneskets aktivitet og grådige ressourceforbrug. Forståelsen af mennesket som herre og hersker over naturen må korrigeres.

Kirken og de diakonale organisationer bør styrke forståelsen af mennesket som afhængigt af alle sine relationer: til Gud, til medmennesket, til sig selv og resten af skaberværket (1. Mos. 1,28). Engagement for klima og miljø er en følge af en sådan forståelse. Disse aktiviteter kommer til udtryk gennem f.eks. genbrugsbutikker, madspildsprojekter og kirkegårde, hvor der er skabt plads til områder med vilde planter.

Kampen for retfærdighed indebærer at stille sig ved siden af medmennesket, ikke som passiv tilskuer, men i aktivt engagement. Mennesket lever i, og er afhængig af, samfundsmæssige strukturer. Samfundsforhold rundt om i verden påvirker den enkeltes liv, også når det gælder dysfunktionelle livsvilkår.

For at skabe nye muligheder og ændringer for et menneske, vil det derfor være nødvendigt at identificere, hvad der er årsag til mistrivsel. For derpå at arbejde for at bekæmpe de forhold, der fastholder et menneske i nød og lidelse (Luk. 12,13-21). At vise solidaritet er at tage kampen op og arbejde for fred og retfærdighed. I Danmark er dette ikke altid så tydeligt, som det er i andre lande, men der findes organisationer og kirker, der har bisiddertjeneste eller socialrådgivere ansat, der kan hjælpe udsatte med deres udfordringer. Denne form for diakoni kan også komme til udtryk i debatindlæg eller prædikener, hvor der bliver kæmpet for særligt udsatte såsom asylansøgere eller andre udsatte målgrupper.

Som et minikosmos kan en genbrugsbutik beskrive diakonien i miniformat. En genbrugsbutik sælger genbrug for at tjene penge til et bestemt formål, men det gør den ikke nødvendigvis på en diakonal måde. En diakonal genbrugsbutik har plads til mange forskellige mennesker på begge sider af disken. Der er måske et bord med en kande kaffe, så man kan sætte sig og få en snak, og man har måske frivillige med, som har brug for støtte i at være frivillige eller i at komme ud blandt andre. Også på de sociale medier kan en genbrugsbutik være diakonal, så man ikke alene viser billeder af unge smarte mennesker, men også af det grå guld og alle midt imellem. Sociale medier kan også bruges til at vise måder at anvende genbrug på. I genbrugsbutikken tænker man over, hvor overskudstøjet lander, så det ikke ender med at forurene andre steder i verden, men måske sorteres og genbruges i ny tøjproduktion. Dette kan også delvist gøres i genbrugsbutikkens regi i form af upcycling, håndarbejdes-café eller reparationscaféer eller lignende.

Der må meget gerne være et realistisk forhold mellem vare, kvalitet, pris og brugergruppe, så genbrugsbutikken ikke alene bliver for de, der har mange penge,

men måske også tilbyder billigere varer til folk med særligt behov. Overskuddet fra en diakonal genbrugsbutik går selvfølgelig til et godt formål, og på den måde kan en genbrugsbutik vise diakoniens mange facetter ved at være et inkluderende fællesskab, der kæmper for retfærdighed og i næstekærlig tjeneste værner om skaberværket.

6. Generelle teologiske temaer for diakonien

✓ Inkluderende fællesskaber og værn mod udstødelse og ensomhed og måltidsfællesskaber

At samles om et bord og spise sammen er så fundamentalt grundlæggende i kristendommen, at vi gør det hver søndag som en del af gudstjenesten, ligesom mange kirker har forskellige tilbud om at spise sammen: kirkefrokoster, fredagsfamilie, spaghettigudstjenester, påskemåltid skærtorsdag og helt almindelige fællesspisninger. Det fælles måltid har også fra begyndelsen være et diakonalt udgangspunkt.

Nadveren er det måltid, hvor vi samles om bordet lige meget hvilken nadverteologi, vi hver især hælder til. Bordet vi samles om hæves dermed op over den enkeltes teologi og bliver et bord, hvor vi skal have plads til alle. Selv Judas sad med skærtorsdag og blev ikke vist bort fra bordet. Det er kærlighedens måltid og fællesskab, hvor den næstekærlighed vi ikke altid selv kan eller vil vise, får lov at leve på andre vilkår. I praksis viser vi ved at dele mad og bord, at fællesskabet rækker længere end vi selv formår, at alle er lemmer på Kristi krop.

Det er smukke tanker, men vi ved også, at vores nadverborde samler kirkegængerne og ikke hele sognet. Mange mennesker forbinder intet med at gå til nadver, og deltager derfor ikke i det. Vi har brug for andre muligheder for at spise sammen, mærke og vise det fællesskab kirken repræsenterer, Kristi krop, altså vise at diakoni ikke alene er smukke tanker, men også en praksis i ethvert sogn. Alligevel tror vi, at de fleste af os oplever, at det er de samme mennesker, vi ser til vores fællesspisninger. Mon det alligevel virker som en lukket fest for den nye, fordi alle ser ud til at kende hinanden og måske ligefrem har faste pladser? De fleste kirker er opmærksomme på problematikken, og har måske særlige værter, der tager imod nye, og får dem sat ved bordet. Ofte kræver det ikke meget, heller ikke hvis man gerne vil have børnefamilier med. Lidt legetøj (hellere træ end plastik, da det larmer mindre), tegnegrej eller en lille taske med opgaver til børnene og ikke

mindst, at der sættes ord på, at børn både skal ses og høres, fordi vi er et inkluderende fællesskab.

Selvom vi åbner vores fællesskaber for både unge og gamle, så kan det også være til stor glæde at møde andre, der ligner os selv, som vi kan spejle os i. Nogle, der forstår vores daglige udfordringer og livssituation. Ligesom vi laver ældrearbejde, sorggrupper, bibel- og litteraturkredse, kan vi også lave særlige tilbud for de mange som bor alene med deres børn, nemlig eneforsørgerne.

✓ Næstekærlighed på tværs af aldersgrupper

Kirken repræsenterer et fællesskab på tværs af aldersgrupper, og det er et af de få tilbageværende i samfundet. Rummet med både dåb og begravelse, gudstjenesten med gamle, børn og unge. Menneskets værdi som ikke afhænger af alder.

Som kristne har vi ikke alene ansvar for vores egen lille nære familie. Ser man nærmere på Bibelens faderbillede, tegner der sig et klart billede af, at vores ansvar rækker længere ud end de nærmeste. Faderbilledet er en grundmetafor i Bibelen. Det er samtidig et svært Guds billede i disse *me-too* tider og i tider, hvor en familie ikke nødvendigvis defineres af far-mor-børn, men af nye samlivsformer og kønsforståelser. Men her kan det være vigtigt, som bagtæppe for diakonien at holde fast i, hvad Bibelens faderbillede og faderrolle vil fortælle os om ansvar og omsorg, om næstekærlighed og et meget udvidet familie billede. Faderbilledet skal ikke forstås som bogstavelig tale, men som et billede – måske ovenikøbet et billede til efterlevelse. Faderens opgave er ikke at sammenligne med idealbilledet af en kernefamilie. Men hans opgave var at tage sig af storfamilien, hele sit hus og alle, dertil også knyttede fattige, der boede i nærheden. Han skulle tale deres sag, hvis de blev mødt med uret. Han skulle være fader for de faderløse og forsvare samfundets svage, ja han havde faktisk pligt til det. Det er ud fra denne meget vide forståelse, at billedet af Gud, som far er hentet. Hvis vi hæver os op over en patriarkalsk og kønsbundet forståelse, kan vi i diakonien også bruge faderbilledet, både Gud som far, men også for os andre, som naboer, lokale og omsorgspersoner i det kirkelige arbejde. Vi har ansvar for de udsatte omkring os, langt mere end bare vores egen familie, så har vi ansvar for at kæmpe for de udsattes retfærdighed

✓ Rum til samtaler og eksistentielle samtaler

Kirken er altid den, der kan danne rammer om svære samtaler. I kirken er vi ikke bange for at tale om eksistens, om det svære menneskeliv, om at være barn og være voksen, angst for døden eller længsel efter et andet liv. Disse samtaler er en naturlig del af forkyndelsen, som Jesus selv taler ind i. Derfor ligger barselcafe og samtalerne efter babysalmesang godt og naturligt i det kirkelige regi, hvor vi netop gerne vil styrke samtalerne om liv, død, eksistens og fællesskab. Det er ikke altid let at tale om, hvad der rører sig i én. Men det er ikke det samme som, at det er svært at sætte ord på. Ved at skabe et skriveværksted og tilhørende scene, giver kirken plads til de store samtaler om livet, men på en måde, hvor vi kan kigge på et digt eller en anden form for tekst i stedet for på forfatteren. Det skaber en lille afstand eller en lille buffer, som for nogen er helt nødvendigt, sådan så de tør lukke op for, hvad de går og bakser med. Mistrivsel fører hos flere unge til mange eksistentielle overvejelser. Kirkens opgave her bliver at skabe plads til den enkelte, så han eller hun føler sig set, hørt og elsket i alt det, som er svært. Samtidigt har kirken den lange fortælling med, og kan derfor hjælpe den unge med at se sig selv og sit liv som en del af den store fortælling. Ikke i et forsøg på at forklejne udfordringerne, men ved at fremhæve dem som almenmenneskelige.

7. Frivillige nu og i fremtiden

Afslutningsvis er der en teologisk årsag til at kirken skal udøve diakoni, og det er ud fra Luthers syn på det almene præstedømme, hvor ”enhver, som er krøbet ud af dåben, er lige meget præst og biskop”. Det betyder, at alle i menigheden er med til at skabe kirken, og derfor skal gudstjenesten ses som en sendelse, hvor menigheden sendes ud i samfundet til at gøre diakonale handlinger. Men i dag, hvor vi ikke kender hinanden i landsbyen eller storbyen er der mange usynlige udsatte, som vi ikke ved har brug for hjælp. Derfor er det nødvendigt at organisere diakonien, så menigheden får hjælp til at engagere sig gennem projekter og aktiviteter iværksat og organiseret af kirken, og det er det, som denne bog lægger op til.

I takt med samfundets udvikling er der sket en tydelig forskydning i, hvordan frivillighed opfattes og praktiseres i kirkelige fællesskaber. Den traditionelle kirkefrivillige, ofte betegnet som den *gamle type frivillig*, er kendetegnet ved deres loyale og vedvarende engagement samt deres fokus på værdier og traditioner.

¹ <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kronik/det-almindelige-praestedomme-ret-forstaaet>

Disse frivillige er ofte dybt forankret i kirken og dens aktiviteter, og deres frivillige arbejde er en integreret del af deres identitet og livsstil.

På den anden side ser vi fremkomsten af den *nye type frivillig*, der er mere bevægelig og aktivitetsorienteret. Disse frivillige er mindre knyttet til traditioner og organisationer som helhed og fokuserer i stedet på konkrete aktiviteter og projekter, der matcher deres interesser og færdigheder. Deres engagement er ofte kortvarigt og tilpasses deres skiftende livssituationer og behov.

Denne ændring i frivillighedens karakter afspejler bredere samfundsændringer, hvor individualisme, fleksibilitet og pragmatisme i stigende grad præger vores tilgang til sociale og organisatoriske engagementer. Mens den traditionelle kirkefrivillige fortsat udgør en vigtig og stabil del af kirkens fællesskab, er det også vigtigt at anerkende og imødekomme behovene hos den nye generation af frivillige. Dette kan indebære at tilbyde mere fleksibilitet i det frivillige arbejde, der matcher deres ønsker og behov, og derved samtidig fastholde kirkens værdier og mission i en stadig skiftende verden.

En vigtig motivationsfaktor for frivillige er, at de føler sig klædt på til opgaven, bliver tilbudt kurser, sparringsfællesskaber og lign. Lyt til jeres frivillige og hør hvad de har behov for. Menighedsplejen i Danmark og mange stifter udbyder hvert år en lang række kurser og workshops, som er relevante for frivillige i projekter som dette. Frivillige er både frie og villige. Frie til at stoppe, hvis det ikke giver mening for dem, men villige og har et overskud, de gerne vil bruge, hvis det giver mening. Vær opmærksom på, at frivillige arbejder gratis, men det er ikke gratis at have frivillige. Sæt penge af til frivilligpleje, transport osv.

Forsikring: Som medlem af Menighedsplejen i Danmark er jeres frivillige automatisk dækket af den ulykke- og ansvarsforsikring der er en del af jeres medlemskab, hvis uheldet skulle være ude. Denne dækker op til fire fuldtidsfrivillige i jeres menighedsplejes diakonale arbejde. Vær opmærksom på, at den ikke dækker ansatte og frivillige fra andre organisationer, og de selv skal være forsikret.

8. Menneskesyn

Diakonien kan udføres af alle, men når man taler om diakonien som en særlig faglighed eller et særligt værdisæt, så taler vi om det diakonale menneskesyn, som gerne skulle være tydeligt i diakonale organisationer og i den diakoni, som frivillige udøver i kirken. F.eks. på et diakonalt plejehjem burde det være tydeligt, at diakonien er til stede i det ligeværdige møde mellem ansatte og beboere samt

i respekten for den enkeltes selvbestemmelse. I denne udgivelse definerer vi det særlige diakonale menneskesyn ud fra syv punkter:

1. Mennesket er skabt i Guds billede, hvilket gør, at det har værdi helt uden handlinger, men blot ved at eksistere.
2. Mennesket har fået ansvaret for jorden givet af Gud. I den nyeste oversættelse af Bibelen, står der, at mennesket er skabt til at forvalte jorden, hvilket sætter fokus på menneskets ansvar for bæredygtighed og understøtter at jorden bliver afleveret i samme stand til den kommende generation.
3. Mennesket er en helhed af legeme, sjæl og ånd, hvilket betyder, at legemet er en del af mennesket. Ligeledes er mennesket mere end blot dets legeme, for det er også et selvstændigt individ, der kan reflektere og tænke samt en ånd, der giver en fri vilje til at træffe selvstændige beslutninger.
4. Et fjerde punkt hænger sammen med menneskets frihed, hvilket betyder, at mennesket ikke er dømt til en bestemt skæbne, men at mennesket kan leve frit og derfor gøre ting, der ikke er godt. Samtidig med at mennesket er frit er det sat under syndefaldets vilkår.
5. Mennesket uden for Edens have, hvor livet er begrænset af døden. Det betyder, at mennesket på den ene side er bundet af vores erfaringer af skyld og synd og samtidig skabt i Guds billede.
6. For det sjette er mennesket skabt til fællesskab, ligesom det står skrevet i 1. Mosebog, at Gud skabte to personer i samhørighed. For netop i samhørighed ser det enkelte menneske sig selv, sin individualitet og modtager et billede af sig selv.
7. For det syvende er mennesket skabt med troens, håbets og kærlighedens mulighed, hvor troen er tillid til, at Gud findes. Håbet er ønsket om at være ét med Gud, og kærligheden er sendt i skikkelse af Jesus Kristus, som også kaldes det sande Gudsbillede.

I praksis betyder disse syv punkter at de mennesker, der bliver mødt af diakoni gerne skulle føle sig uendelige værdifulde med respekt for den frie vilje og en stående invitation til fællesskab. Jeg – Mette Møbjerg Madsen – arbejdede en gang på handicapområdet i en kommune, hvor kommunen havde et motto, der hed 'Borgeren i centrum'. På det center, hvor jeg arbejdede betød det, at man fordomsfrit skulle undersøge, hvad borgeren reelt ønskede i sit liv, hvad enten det handlede om mad, tøj eller indkøb. I praksis kom det bare til at være forældrenes

ønsker, da borgerne sjældent havde erfaring i, hvad de ønskede sig og derfor kiggede på deres forældre. Derfor kan det indimellem være svært at insistere på et kristent menneskesyn i en verden, hvor der skal træffes hurtige beslutninger og hvor der ikke altid er tid til at lave fejl og lære af dem. Men det er det, som vi skal insistere på ved hjælp af diakonien; at mennesket er skabt med en fri vilje, også selvom man ikke altid bruger den hensigtsmæssigt eller selvom det kan medføre udfordringer. Det gode liv er ikke et liv uden udfordringer, men et liv, hvor man ved, at man ikke er alene i sine udfordringer. Ligesom alle har værdi uanset kompetencer og færdighed, så skal vi se på hinanden med Guds kærlige blik.

9. Diakoni er nødvendig som en merværdi

Hvad ville der ske, hvis de diakonale organisationer ikke længere var en del af det danske velfærdssamfund eller, hvis der i det hele taget slet ikke var noget, der hed diakoni. Det har vi, forfattere af bogen, spurgt generalsekretær for Bibelselskabet Johannes Baun og forstander for Diakonhøjskolen Jacob Zakarias Eyermann om. Her svarer de begge for det første, at diakonien har haft kolossal historisk betydning for det Danmark, som vi har i dag. Johannes Baun skriver således: "Enhver, der har været på boligjagt, ved, at noget af det, man skal passe mest på, der er at forelske sig i et hus, der har alvorlige sætningsskader....I Danmark skifter det, om forskellige regeringer husker at skrive i regeringsgrundlaget, at Danmark er et kristent land. Men uanset om det fremgår dér eller ej, ja, så er det kristendommen, der er fundamentet for vores land". Ligesom et hus skal have et solidt fundament, så er det vigtigt, at et land står på et stærkt fundament, og der står Danmark på det kristne fundament. I samme ånd skriver Jacob Z. Eyermann: "Der er ingen garanti for en diakonal merværdi. Der er ingen garanti for, at det bliver bedre end den kommunale løsning. Der er ingen garanti for, at det på alle bundlinjer bliver bedre. MEN – For der er et MEN. For selvfølgelig betyder blikket på det andet menneske noget. Selvfølgelig betyder det noget, hvor man har sin forankring, og hvilket menneskesyn man ser verden fra. Diakonien er forpligtet på et menneskesyn, som peger på solidaritet, barmhjertighed, fjendekærlighed".

Både Johannes Baun og Jacob Zakarias er således enige om, at kristendommen og diakonien er vigtig for det Danmark, som vi kender i dag både i det menneskelige møde på gaden og i det diakonale arbejde, der foregår på institutioner. Derfor er det vigtigt, at de diakonale institutioner og diakonien i kirken understøttes, fordi der en merværdi i det. Som Jacob Z. Eyermann skriver, så kan man

ikke umiddelbart se forskel på den diakonale omsorg og den kommunale omsorg, men, så forpligter diakonien den omsorgsgivende på værdierne barmhjertighed og fjendekærlighed. De værdier er man ikke nødvendigvis forpligtet på, når man arbejder i det kommunale, og derfor kan der være en merværdi i diakonien, som er vigtig for den kultur og den tilgang, man har til hinanden. Jacob Z. Eyermann kalder det et 'mer-blik'. "Frem for at tale om en merværdi vil jeg hellere tale om et "mer-blik" eller et ekstra blik på mennesket. Diakonien er forpligtet på at se mere end misbrugerens, den hjemløse og det udsatte barn. Man er først og fremmest et menneske. Diakonien ekstra blik gør, at vi altid ser et menneske, også selvom det menneske kan ligge begravet under alle mulige udfordringer. I diakonien ligger også en mer-forpligtelse. Diakonien forpligter sig til at tale den udsattes sag eller kæmpe for retfærdighed. For kommunen eller staten kan det blive en mer-omkostning, men for det enkelte menneske kan det give en mer-værdi". Derfor kan en kirke ikke påstå, at kommunen varetager de diakonale interesser, ligesom man heller ikke kan sige, at den diakonale omsorg er den samme som den kommunale omsorg. Man kan sige at kirken samler op, der hvor det offentlige ikke gør. For eksempel samles der i kirken ind til jul, så de enlige forældre også kan holde en god jul ligesom det sker til konfirmation uden, at der skal afleveres bilag og aflægges regnskab. Der er en forskel, og det er den forskel, som vi ønsker at udvikle og bevare gennem denne udgivelse, så alle kirker har diakonale aktiviteter, som en del af deres væren som kirke. En diakoni, der i sin væren viser de kristne værdier, og i sin handlinger viser en almen menneskelig omsorg for næsten.

10. Kærlighed og fællesskab

Skabelsesteologien og kristologien er vigtige elementer til at forklare diakoniens udgangspunkt i menneskets gudsbilledlighed og i Kristi handlinger på jorden. Derfor henter denne bog også inspiration fra danske teologer såsom K.E. Løgstrup, der taler om, at mennesket altid og allerede er udleveret til hinanden og Søren Kierkegaards kærlighedsforståelse. Ikke dermed sagt, at disse stærke teologer ville være enige med alt i denne udgivelse, men sådan at forstå, at denne udgivelse henter inspiration fra de danske teologers fortolkning af evangeliet.

Med udgangspunkt i Søren Kierkegaard forstås kærligheden ikke som en romantisk følelse, men som en pligt til at elske, som Kierkegaard skriver i *Kjerlighedens Gjerninger* (1847), at dem, der ikke er kristne elsker også deres bror: "Ak, men vi

Mennesker tale om at finde den Fuldkomne for at elske ham Christendommen taler om at være den Fuldkomne, der grænseløst elsker det Menneske, han ser"². Ligesom Benjamin Christensen skriver i Kristeligt Dagblad den 11. februar 2020: "For Kierkegaard er kærligheden altså sat fri i pligten. Tanken er den, at siden kærligheden i kristendommen er givet som et bud, er enhver fri til altid at elske, uden at skulle skalte og valte med kærligheden, og tænke over, om den nu også er rigtigt placeret her og der. I Kierkegaards kærlighedsforståelse er kærligheden altid det rigtige"³. Her er kærlighed ikke en følelse men en forpligtelse ved at være kristen. I Kierkegaards forståelse er kærligheden altid forbundet med Guds kærlighed, men hvis man skulle prøve at gøre buddet, om at elske relevant i nutidens diakoni, så kunne man anvende et eksempel fra en vuggestue, hvor jeg – Mette Møbjerg Madsen – engang arbejdede. Her var det en vigtig del af vuggestuens værdier, at alle børn oplevede sig elsket. Det skulle ikke afhænge af, om der var nogen medarbejdere, der havde lyst til at elske det enkelte barn. Her blev det anset, som en del af arbejdet, at man skulle elske de børn, der var i vuggestuen. Derfor blev der afholdt en personaledag med fokus på dette emne, hvor man med farven rød, gul og sort skulle signalere, hvor tæt man var på de forskellige børn, hvor rød var symbolet for kærlighed. Pointen var, at hvis der var nogen børn, hvor ingen voksne valgte den røde farve, så skulle der gøres noget. Pragmatisk vil jeg mene, at denne praksis godt kan være en praktisk udformning af Kierkegaards kærlighedsforståelse, hvor det kristne menneskesyn forpligter næsten på kærlighed, fordi alle mennesker er uendelige værdifulde og værdige til at blive elsket.

Udover at der i det ovenstående menneskesyn ligger en bestemt definition af kærligheden, så ligger der også et syn på fællesskabet, der siger, at vi altid bærer noget af det andets liv i vores hænder. Det er det som K.E. Løgstrup kalder Interdependens: "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede som man uddyber eller hæver. Men det kan også forfærdende meget, så det simpelt hen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej"⁴. Det er den forforståelse af mennesket, som vi arbejder med i denne udgivelse. At vi fra fødslen er udleveret til hinanden – og det uanset etnicitet eller statsborgerskab. Her forstås fællesskabet som et inkluderende fællesskab, hvor vi er forpligtet til at bygge bro mellem de mennesker, der ikke nødvendigvis hører til vores intimsfære, fordi den

³ Christensen, Benjamin: "For Kierkegaard var kærligheden altid det rigtige" 11. februar 2020 i Kristeligt Dagblad. <https://www.kristendom.dk/kierkegaard-var-kaerligheden-altid-det-rigtige>

⁴ Løgstrup, K.E.: *Den etiske Fordring* 2015, Løgstrups Bibliotek s. 25

² <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kronik/det-almindelige-praestedoemme-ret-forstaaet>

særlige kristne menighed består af alle folkeslag. Det er således ikke det fællesskab, der er skabt af nationalistisk følelse, der tales om i denne udgivelse, men det medmenneskelige, der forbinder os med hinanden. Ligesom Paulus skriver til Korinterne (1. Kor. 10,23-24) "Alt er tilladt men ikke alt gavner. Alt er tilladt, men ikke alt bygger op. Søg ikke det, som er til bedst for jer selv, men det, som er til bedste for andre". Fællesskabet er et dannende fællesskab, hvor alles kompetencer kommer i spil.

11. Pastoralidentitet

Ovenstående definition af diakoni og menneskesyn betyder også, at denne bog lægger op til en bestemt pastoralidentitet, hvor diakonien er en del af dét at være præst. Det betyder ikke, at præsten skal være politisk eller at alle, der kommer til hans/hendes dør skal have en skilling. Det betyder dog at præsten skal tage det alvorligt, når nogen henvender sig og har brug for støtte eller økonomi i forhold til, hvordan kirken kan bidrage til at hjælpe mennesker i nød. Det kan f.eks. være ved at kontakte andre aktører i lokalsamfundet, der kan hjælpe eller ved at menigheden mobiliserer en lokal støtte til den eller de mennesker, der har brug for hjælp. Uanset, hvilken hjælp, der er brug for, så kan kirken bidrage med noget. Johann Georg Fetzer skrev i 1908 følgende:

"Pastoral teologi erLedsagelse og støtte i de grundlæggende kirkelige processer i "Martyria"(Ordets vidnesbyrd)," Diakonia "(kærlighedens tjeneste, Diakoni) og "Leiturgi"(Gudstjeneste, liturgi) for at gøre frugtbar. På denne måde skal især hyrderne ("pastorerne") sammen med deres øvrige medarbejdere sættes i stand til "at søge løsningen på menneskelige problemer i lyset af åbenbaringen at anvende deres evige sandhed på menneskets foranderlige verden. ting og tilpasse det til vores tids mennesker, der skal kommunikeres. "(Optatam totius, nr. 16)⁵

Vi mener ikke, at vi med denne bog skal tilbage til 'de gode gamle dage', hvor kirken stod for den største del af velfærdsopgaverne i samfundet, for det er staten, regionerne og kommunernes opgave. Vi mener dog, at der i alle samfund til alle tider er brug for næstekærlighed for de personer, der ikke passer ind i systemet eller til de opgaver, der kalder på en næste fremfor en lønnet medarbejder. Vi forfattere deltog for et par år siden i en konference i Viborg, hvor en kommunalembetsmand tydeligt definerede forskellen mellem kirken og kommunens opgave. Den kommunale embedsmand sagde, at det i kommunen var vigtigt, at man blev

⁵ Forsiden af *Pastoral teologi fra Johann Georg Fetzer (1908)*

visiteret til de ydelser og den hjælp, som man havde ret til, fordi kommunen var et system med regler og procedurer. Det er ikke systemer, som kan tage sig af mennesker uden at sætte dem ind i regler og rammer. Det er her, at kirken kan være en god samarbejdspartner, fordi den tænker og arbejder på en måde, hvor mennesker kan være skæve og upassende til rammer og regler. For eksempel i en lokal menighedspleje, hvor en kommunal socialrådgiver kontaktede formanden. De havde fået kendskab til et barn, hvis forældre var i gang med en svær skilsmisse og barnet havde brug for en voksenven. Formanden for menighedsplejen talte straks med medlemmerne af bestyrelsen, og de fandt en frivillig, der gerne vil være voksenven/bedsteforældre for pigen. Pigen og den frivillige mødtes i starten i sognegården og spillede spil, og nu mødes de alle mulige forskellige steder og går ture, tager på udflugt eller bager sammen. Det er i den sammenhæng, at kirken bliver en diakonal samarbejdspartner for kommunen, når den kan være med til at knytte mennesker sammen. Derfor insisterer denne bog på, at det at tage diakonien alvorligt som præst gør, at man er præst på en bestemt måde, hvor man ikke kun ser mennesket, som ånd og eksistens, men som et helt menneske med krop, sjæl og ånd. Vi lægger op til i bogen, at diakonien er et arbejdsområde, som skal tages alvorligt af alle præster. Diakonien er ikke en opgave, som man alene kan overgive til frivillige, for diakonien skal være til stede i alle kirkens opgaver. Selvom præsten ikke alle steder har ressourcer til at udføre diakonale aktiviteter, så er diakonien noget, som der teologisk skal understøttes af præsten/præsterne i sognet for at give det teologiske fundament, der er nødvendig.

12. Diakoni og fællesskab

Et af de vigtigste argumenter for kirkens diakonale arbejde, og det argument der går igen og igen er, at kirken skaber fællesskaber og det gælder uanset aldersgrupper. I Biblen er der mange eksempler på, at Jesus kalder til forkyndelses- og spisefællesskab (Mat. 15, 26), ligesom der er eksempler på at han blander køn, seksualitet og etnicitet, som var meget unormalt på Jesu tid (Mat. 15). I denne udgivelse er der mange eksempler på, hvordan man kan skabe inkluderende fællesskaber for alle målgrupper. Samtidig har vi valgt at sætte særligt fokus på de udsatte grupper, som man i særlig grad skal tjene, fordi de står på kanten af samfundet, som på Jesu tid bestod af de syge og handicappede. Det kan i dag handle om de hjemløse, tiggen, den faderløse, enken, den handicappede eller den psykisk syge og mange andre udsatte, som har særligt brug for en hjælpende hånd. Jesus gik til dem, der var marginaliseret og udsatte, og det er også dem, som denne bog har særlig fokus på. De udsatte er ikke nødvendigvis afhængige af økonomi eller uddannelse, for vi kan alle havne i sorg, skilsmisse, arbejdsløshed, som kan ramme vilkårligt og pludseligt.

Samtidig er der fokus på dem, som kirken har en særlig forpligtelse overfor – nemlig de mennesker, som af den ene eller anden grund har været i tæt kontakt med kirken. Det kan være personer, som kirken har viet og har en svær skilsmisse eller personer, der har holdt bisættelse eller begravelse, og som har brug for en sjælesorgssamtale eller en sorggruppe. Kirken er særlig forpligtet på de mennesker, som den er i kontakt med, og som har brug for en hjælpende hånd. Ligesom kirken i forbindelse med de kristne højtider, som i Danmark er blevet en del af kulturen bør invitere dem, der sidder alene til fællesskab i kirken på disse dage. Det kan handle om juleaften, påske eller andre højtider, hvor det kan være særligt svært at sidde alene, fordi man ved at andre mødes til hygge og samvær i familiens skød. Vores familiestruktur har ændret sig og det er ikke alle, der har en familie, hvor de kan fejre disse højtider, og der må menigheden træde til, som den nye familie. Det kan dreje sig om måltidsfællesskaber eller aktiviteter forbundet med særlige overgange i livet såsom fra arbejde til pension.

14. Stigmatisering ved ordet diakoni

Det er altid vigtigt, når man laver aktiviteter, at man er tydelig med, hvad målet er, så det er klart for både deltagere og frivillige. Vælger vi at lave sorggrupper, så er det netop det, vi laver og kun det. Vælger vi at være en del af en "SU-middag" ordning, så er det netop det, vi gør og kun det. Diakoni kræver generøsitet, og selv om der er forpligtelser for begge parter i diakonien, så bør der ikke ligge en uudtalt forventning om, at deltageren også engagerer sig i andre dele af kirkens liv.

Vil man gerne, at det diakonale er knyttet tættere sammen med kirkens øvrige liv, er det en overvejelse værd at tænke i hvordan man kan skabe kirkelige aktiviteter med en diakonal tilgang. Dette gælder alle grupper. For nogle mennesker kommer den diakonale tilgang helt naturligt. Når de møder et menneske – ung som gammel – der tumler med livet, skaber de et rum, hvor der både kan tales og tages hensyn til, hvad der måtte være at udfordringer. Men det er ikke os alle, der er født med dette talent, og derfor kan det være en idé at fokusere på den diakonale tilgang, når der tales strategi i menighedsrådet eller når de ansatte og frivillige er samlet til en snak om metode og værdier. Se f.eks. mere under børn afsnit om diakoni i allerede eksisterende tilbud side 54.

Selve ordet diakoni kan også være en smule skræmmende, det erfarede vi, da vi skulle finde aktiviteter til afsnittet om unge og diakoni. Flere kirker ville ikke have deres aktiviteter for unge beskrevet som diakoni, fordi de unge ikke skulle stemples som socialt udsatte. Dette siger en hel del om hvor ekskluderende og

stigmatiserende det er i vores samfund at være fattig, socialt udsat, sårbar eller i en periode have svært ved at mestre livet. Samtidig står det i skærende kontrast til, at vi ved at mange børn lever i udsatte familier, unge mistrives, voksne lider af stress og gamle af ensomhed. Mange mennesker vil også gennem deres liv være ramt i økonomisk svære perioder, f.eks. hvis man er ung, på SU, bor langt hjemmefra eller ikke kan få økonomisk støtte hjemmefra; hvis man er nyskilt og skal etablere sig på ny, er arbejdsløs, er eneforsørger, eller skal leve alene af en folkepension. Det er et livsvilkår mange af os oplever på et tidspunkt i vores liv og det burde derfor ikke være så tabubelagt, men det er det, og det må vi acceptere og tage højde for. Dette kan man i særlig grad gøre, når man giver aktiviteterne navne, så de ikke er med til at stigmatisere. SU-middag og anden fællesspisning skal selvfølgelig ikke omtales, som om det var et suppekøkken for fattige, men som et hyggeligt sted at mødes; børneklubber, ældrekredse, mødesteder for unge skal selvfølgelig ikke omtales som et tilbud for ensomme, men som et sted at mødes om et interessant indhold; Ferietilbud og udflugter skal selvfølgelig ikke omtales som tilbud for særligt fattige, men som gode muligheder for en oplevelse.

I forhold til baglandet og en selv er det vigtigt at overveje hvorfor en bestemt aktivitet hører til i kirken. Hvorfor har vi strikkeklub, fællesspisning, ferieture eller pilgrimsvandring, og hvis vi ikke forkynnder hører disse aktiviteter så overhovedet til i en kirke? En væsentlig tanke bag denne bog er ikke alene at give gode ideer og vejledning til konkrete diakonale aktiviteter i kirkerne, men også at begrunde hvorfor de omtalte aktiviteter hører til netop i det kirkelige regi. Det har vist sig, at de teologiske begrundelser samler sig omkring et udsnit af teologiske temaer. Dem har vi beskrevet ovenfor for at undgå for mange gentagelser igennem bogen, hvor vi så henviser til disse temaer, som man finder her.



Børn i diakonien

1. Generelle overvejelser

Når vi taler om børn i diakonien, må vi en ekstra overgang overveje hvem målgruppen er og hvordan vi når dem. Kigger man f.eks. i "Diakoni og menneskesyn" er forskellige grupper nævnt som diakonale udfordringer, men ikke børn. Måske er det fordi børnene opfattes som påhæng på andre diakonale problematikker, så som arbejdsløshed og misbrug.

Børn er selvfølgelig afhængige af deres omsorgspersoner, der skaber de rammer børnene vokser op under, altså om de har brug for diakonal hjælp eller ej. Det kan være en god ide med fokus på børn som målgruppe, altså fokus på børnenes behov, da de er taberne i forældrenes svære liv, og fordi aktiviteter for børn kan trække forældrene med og omvendt, forhåbentligt til gavn for både store og små – og kirkerne.

De fleste børn vil helst have gode oplevelser sammen med deres forældre. Der findes en del tilbud om kolonier, ture med daginstitutioner, fritidsaktiviteter med friplads og andre gratis tilbud som retter sig alene mod børnene. Som kirke kan vi gå en anden vej og derudover tilbyde aktiviteter, hvor også forældre kan deltage, så familierne får gode oplevelser sammen, netværk og bekendtskaber med andre familier. Der er stor forskel på at fortælle i skolen, at man var i Bonbonland med fritidshjemmet eller lavede bål og snobrød med spejderne og på at fortælle man gjorde det med mor eller far.

Samtidig har mange børn også brug for tilbud om fritidsaktiviteter, hvor forældrene selvfølgelig ikke er med, flere af disse tilbud beskriver vi her i kapitlet, ligesom vi forholder os til, hvordan vi gør allerede eksisterende tilbud mere diakonale.

Der er også hele problematikken omkring misbrug af børn, som kan gøre, at man skal tage mange og besværlige forholdsregler. Det betyder, at man kan være bange for at gå ind i arbejdet med udsatte børn, men det kan gøre det hele endnu værre, at kirken ser problemerne uden at gøre noget ved det. Arbejdet med børn er ikke anderledes end andre målgrupper, man skal bare sikre sig at overholde nogle få formelle regler såsom børneattest, deltagelse af både mænd og kvinder i aktiviteten og supervision.

Der er også grupper af børn, hvor det ikke er fattigdommen og familiens mentale overskud, der er manglen. En del unge og børn mistrives i vores moderne samfund, institutioner og skolesystem. Ensomhed, angst, selvskade, perfektionsskuld, krav fra alle sider, konkurrence, skolevægring, spiseforstyrrelser, skilsmisser, fokus på vægt og udseende, igen kan listen blive ved og ved. Denne udsathed strækker sig ind i alle kommuner, og selv de kommuner med høj indkomst kan ikke sige sig fri for denne udsathed. Hvis man vil lave noget for denne målgruppe, så er det vigtigt at tænke på: Hvordan formulerer vi omtalerne, hvem er de rettet til og hvordan afvikles selve arrangementet, er der plads til børn, der ikke altid tier, når voksne taler? Det er vigtigt ikke at lave en overskrift, der hedder: 'Tilbud til unge der mistrives', for den mærkat ønsker ingen unge at tilhøre, og derfor er det måske bedre at kalde det 'Talk and chill' eller noget, andet der ikke stigmatiserer de unge.

Ensomhed og fattigdom går desværre i arv, med et blik for diakonien og de udsatte kan vi som kirke være med til at skubbe statistikken den anden vej. Vi tror ikke, dette gøres ved at give til dem, som allerede har, og gøre det dobbelt så svært for dem, som intet har. Det vil for de færreste synes være muligt at sætte ind på alle områder, men mange bække små...

2. Lad de små børn komme til mig

En stor kortlægning af diakoni i Roskilde stift fra 2020 viser, at netop ældrearbejde er det mest udbredte diakonale tilbud. Diakonien rettet mod andre grupper har ligget hos de kirkelige organisationer – og her gøres et kæmpe arbejde, som ikke kunne løftes i sognene. Men vi kan godt løfte med, hvis vi tænker diakonien med ind i vores mange andre aktiviteter. Det vil gøre vores kirke mere mangfoldig og give mulighed for et større engagement og samvirke med det omgivende samfund.

Et menighedsrådsmedlem og en kirkevant gik før en festgudstjeneste hen til en mor, der sad alene med sit barn. Den kirkevante fortalte moderen om børnehjørner og forskellige muligheder under gudstjenesten. Det ved jeg skam godt svarede moderen, jeg kommer her nemlig ofte. Kirke og gudstjeneste er meget andet end søndag kl. 10, og den mangfoldighed kan diakonien bidrage til.

Som bibeltekst er det oplagt at fremdrage "Lad de små børn komme til mig" fordi teksten handler om børn, som disciplene afviser. Disciplene betragtede helt klart ikke diakonien som en del af forkyndelsen, hvilket var meget normalt på Jesu tid, hvor børn blev anset som en form for dyr, der først skulle kultiveres, inden det kunne give mening at tale til dem. Det overraskende i teksten er, at disciplenes



afvisning gør Jesus vred, og han kalder kvinder og børn til sig og velsigner dem. Guds Rige er børnenes, som han siger. Det betyder ikke, at vi kan give Guds rige til verdens børn, men vi kan møde dem med værdighed og måske give et glimt af noget stort og godt, sådan som vi netop oplever Guds Rige gennem glimt i næstekærligheden. Afvisningen vil for en del børn være let at identificere sig med, da mange af de børn, vi møder i diakonien, har oplevet at blive afvist af kammerater, personale og forældre. Det er ikke altid let at skulle omgås børn, der måske ikke har lært de mest almindelige høflighedsregler, men f.eks. bare tager alle de småkager, de kan nå, inden der bliver sagt stop. Der er desværre mange steder, at der er ret langt mellem himmerigsglimt, og her har diakonien plads.

Et andet sted at huske på, når vi argumenterer for børn i kirkens diakoni, er Guds solidaritet med fattige mennesker. Gud selv blev født som et fattigt og udsat barn og mødet med fattige er også mødet med ham.

Børnene kan lære os noget om Guds kærlighed. At vi ikke kan fortjene Guds kærlighed, men alene modtage den, i glæden over at møde Guds kærlighed kan vi give videre til vores medmennesker. Sådan kan det være og helt konkret opleves i

mødet med børn. De kan og skal ikke fortjene sig til kirkens diakonale tilbud, men alene modtage, ikke fordi de er særligt søde, uskyldige eller rene, men fordi de ikke kan gøre sig fortjente.

Det vi tilbyder dem, som minikonfirmander, på ture, i sorggrupper eller ved fællesspisning vil ofte afføde en stor og umiddelbar glæde hos børnene, en glæde de kan tage med sig ud i deres liv og omverden. Når det handler om børn kunne man fremhæve forælderrollen, da den er en grundmetafor i bibelen, Fader Vor minder os tydeligt om dette særlige forhold vi har til Gud. Et forhold vi kan lære mere om ved at være sammen med børn, møde dem med tillid og omsorg, kærlighed og stor langmodighed.

På linje med saligprisningerne af fattige og andre ikke-privilegerede kan børnene åbne op for en side af gudsbilledet – og måske også gudsbilledligheden, som vi sjældent vedkender os, når vi giver og andre modtager. Men se på børnene, deres glæde og tillid, så er det måske til at forstå, hvorfor Guds Rige er deres.

3. Hvorfor skal kirken lave diakoni for børn

Selvom vi åbner vores fællesskaber for både unge og gamle, så kan det også være til stor glæde at møde andre, der ligner os selv, som vi kan spejle os i, der forstår vores daglige udfordringer og livssituation (se afsnit 12 i indledningen). Gennem måltidsfællesskabet giver vi en i kirkerne ofte lidt overset gruppe mulighed for at finde plads i kirken, opleve at der er holdt en stol til netop dem. Ingen tilmelding, ingen betaling! Så er der også plads til familier, hvor langtidsplanlægningen aldrig bliver til noget. Både højtuddannede og ufaglærte kommer for at få en friaften i selskab med andre voksne. Det fælles måltid i kirken har også fra begyndelsen været et diakonalt udgangspunkt.

Sjælesorg og eksistentielle samtaler er en stor del af kirkens arbejde. I kirken er vi ikke bange for at tale om eksistens, om det svære menneskeliv, om at være barn og være voksen, angst for døden eller længsel efter et andet liv (se afsnit 12 i indledningen). Vi har altså en erfaring og tradition, som vi kan dele og dele ud af. Det er ganske enkelt meget naturligt at vi i kirkerne møder de sørgende også i muligheden for at deltage i en sorggruppe. De samme argumenter kan bruges omkring børnefødselsdage, selvom dagen for de fleste børn også opleves som en stor overgang, et år ældre! Det er vigtigt for børns mulighed for at være en del af et børnefællesskab, at de kan invitere til og deltage i børnefødselsdage. Noget så

enkelt som at have kage, slik eller frugt med dele ud på egen fødselsdag i skolen, gør en stor forskel for om man som barn føler sig som en del af fællesskabet, eller sat udenfor. De kristne menigheder har altid taget sig af fattige, og netop fødselsdagsfejring og deltagelse i andres fødselsdage er i vores tid en tydelig markør af overskud eller mangel på samme. Alle børn har brug for at blive fejret og gennem fejringen opleve, at der sættes pris på dem. Der er en stor kærlighed i at blive fejret og der er en stor kærlighed i at fejre andre. Men der er børn og forældre, som ikke har den mulighed. En mor, som i mange år havde være på kontanthjælp, mens hun ventede på pension sagde: Børnene er så søde, de siger aldrig noget til, at de ikke får gaver. Børn er loyale, de vil også lyve i skolen og fortælle om gaver og fester, de aldrig har fået.

Forskellige diakonale tilbud til børn

Fælles for alle diakonale tilbud til børn er, at man skal sørge for børneattester på de frivillige voksne.



Aktivitetens navn:

Babysalmesang og barselscafe

Det er nok ikke så ofte man forbinder babysalmesang med diakoni, men ikke det i de fleste kirker er hovedsageligt mødre med overskud, der deltager i et forløb med babysalmesang. Men med få greb kan tilbuddet også blive et tilbud for udsatte familier og deres babyer – se nedenfor under Indkøb og menu, materialer og forberedelse: og i afsnittet: "Diakonien integreret i allerede eksisterende tilbud"

Som supplement til babysalmesang kan tilbydes en barselscafe med mulighed for samtaler og læring.

Når disse er taget med under tilbud til børn, er det fordi, at vi når vi støtter familierne i børnenes tidlige år, er med til at danne et godt grundlag for at være barn i familien. Dernæst handler kontakten med sårbare familier ofte om relationer. Når vi så tidligt som muligt åbner kirkens diakonale døre for familierne, skaber vi en relation, hvor de let finder vej igen. Gennem babysalmesang og barselscafe bliver der lagt en grund for tilbud til de større børn.

Kort beskrivelse af aktiviteten

Babysalmesang er ofte et forløb over 8-10 gange hvor forældre på barselsorlov har deres baby med til rytmik i kirken, hvor sang, kirkerum, bevægelse og lege stimulerer barnets udvikling.

Barselscafe er et diakonalt cafetilbud med oplæg og samtale om at være familie.

Formål med aktiviteten

Babysalmesang og barselscafe skal give forældre til helt små børn mulighed for at komme hjemmefra, komme ud af isolation og møde andre for at samtale med andre i samme situation. Formålet er at klæde de nye familier bedre på til familieliv og forælderoller.

Målgruppe

Forældre, der er på barsel, forældre med meget små børn.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I Søndermarks kirken i Viborg udbydes hold med babysalmesang flere gange om året og hvert hold mødes en gang om ugen over 8 gange. Der er altid venteliste

til babysalmesang og her henvises til barselscafe, som er fire gange om året. Det kunne sagtens være oftere, men afhænger af personale og plads.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Demografien skal selvfølgelig undersøges, men mon ikke man gennem dåb ved, om der er mange nye familier i sognet. Lav evt. et samarbejde med nabosogne og spørg de lokale sundhedsplejersker om de laver noget lignende eller der i kommunen findes tilbud af samme art. Enten kan man samarbejde eller sørge for, at tilbuddene ligger forskudt af hinanden. Undersøg også om der er andre tilbud til gruppen i nøjagtigt samme tidsrum, og om det kan have betydning for tilslutningen.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Ved navngivning eller indskrivning til dåb kan man give en folder – de, der ikke er medlem af Folkekirken, spørges selvfølgelig først. Der kan lægges foldere hos lægen, sundhedsplejersker og boligsociale medarbejdere, og ikke mindst de sociale medier er et godt sted at komme i kontakt med småbørnsfamilier. I Søndermarkskirken er en del af kirkens brugere også kontaktpersoner for familier i det sociale boligbyggeri og de formidler en god kontakt. Forældrene selv er også gode formidlere af tilbuddet til andre forældre.

Frivillige

Der kan være brug for frivillige til at sørge for lidt servering undervejs, hvis de frivillige er gode at tale med ved kaffen bagefter, er det kun en fordel. Det er også oplagt at spørge i menigheden, om nogen har viden og mulighed for frivilligt at lave oplæg i barselscafeen. Det kan være førstehjælpere, sundhedsplejersker, psykologer, socialrådgivere, pædagoger.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Det lille tvist som gjorde babysalmesang i Søndermarkskirken til et diakonalt projekt:

Man tilmelder sig almindeligvis et babysalmehold, men der er også mulighed for at holde åbne døre, så man kan komme som man vil og lyster. Det sidste kan dog være svært at styre især når man som mange kirker har (for) stor søgning til babysalmesang, for hvis det skal være rart at komme, må der være en begrænsning på deltagerantallet. I Søndermarkskirken har man også haft tilmelding og det var hovedsageligt familier med overskud som kom og var med. Tilmeldingen blev opfattet som en forpligtelse, man havde overfor kirken, hvor det derfor krævede afbud at blive væk. Denne fortælling arbejdede man bevidst på at lave om, der blev igen og igen sat ord på, at man ikke behøvede at melde afbud, at man ikke

behøvede undskyldte, at alle kan have en dag uden overskud. Der er stadig tilmelding og et forløb på 8 gange, men i stedet for de anbefalede 12 deltagere på hvert hold, lod man 14 være på holdet, fordi der hver gang vil være nogle, som ikke når frem. Langsomt blev fortællingen vendt på hovedet, fordi man ikke følte sig forpligtet til at komme, til at melde afbud, til at forklare sig overfor kirkens medarbejdere. Nu blev det til, at kirken er der for de nye forældre og ikke omvendt. Det betød, at også sårbare familier begyndte at melde sig til babysalmesang, for fortællingen blev spredt blandt børnefamilier i området. Selv kvinder af anden etnisk herkomst er begyndt at komme til babysalmesang.

Ideer til indhold/aktiviteter

Babysalmesang har sin egen form og indhold. Det følger man, som man har mulighed og tradition for. Her er pointen ikke indholdet, men den ramme, som giver plads til sårbare familier.

Temaer til barselscafe

- ✧ Førstehjælp til babyer – ved det tema er der altid mange fædre med.
- ✧ Babymassage
- ✧ Besøg af sundhedsplejerske der vejer børnene og fortæller om kost
- ✧ Den nye familie, fra to til tre

Forberedelse på dagen

Der skal være gjort klar i kirkerum og til kaffe bagefter.

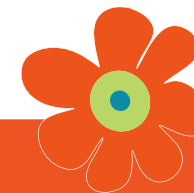
Andre muligheder

Dette projekt kan let pege hen på dåbs- og fødselsdagsfond og muligheden for at give eller modtage en julegave til børnene. Ligesom man kan fortælle om fællesspisninger, børnegudstjenester og andre muligheder kirken tilbyder til familier. Se nedenfor.

Evt. en kort afrunding

Ved at skabe plads til vores sårbare familier i kirkens allerede eksisterende tilbud, gør vi ikke kun noget for de sårbare, men er med til at åbne andre familiers øjne for hvilke svære vilkår et familie- og børneliv også kan have. Når kirken finder

plads til et bredt udsnit af sognet, bliver vi en rigere og mere mangfoldig kirke, hele sognets kirke.



Aktivitetens navn:

Fællesspisning for eneforsørgere med børn

Kort beskrivelse af aktiviteten

Fællesspisning for eneforsørgere er et tilbud for de mange familier, hvor der kun er en forælder, familier med delebørn, skilsmisser, donorbørn. Beskrivelsen er hentet fra et tilbud Roskilde Domkirke har i samarbejde med Jakobs kirken i Roskilde.

Aktiviteten består i at samles om et godt og veltilberedt måltid. Familierne skal ikke yde noget, det skal være en pause og friaften for både forældre og børn.

Frivillige laver mad og serverer den for familierne. Der kan også være mulighed for at være kreativ og holde særlige arrangementer, små ture eller aktiviteter ved højtider og mærkedage.

Formål med aktiviteten

Formålet er at give hårdt pressede familier et frirum, hvor de ikke skal sørge for mad og oprydning. Det giver familierne mulighed for socialt samvær uden at skulle forklare civilstand, og at mødes og skabe netværk med andre som er i samme situation og derfor forstår. Børnene får mulighed for at se deres forældre i en social sammenhæng med andre voksne, og selv at lege med andre børn. Det er en aften ude, hvor maden serveres og selskabet er godt.

Ulighed og fattigdom stiger også blandt børn og mange familier søger mod væresteder og varmestuer for at få mad på børnenes tallerkener sidst på måneden. Men disse steder er sjældent for børn og derfor er der brug for fælles måltider og borde at samles om, hvor børn kan være trygge.

Målgruppe

Enlige forældre og deres børn, skilsmisseforældre med delebørn. Det er vigtigt ikke at tænke alene fattigdom og kontanthjælp, for gruppen bliver mere velfungerende, hvis der også er ressourcestærke forældre med. Man kan sagtens være alene med sit barn, veluddannet og have brug for netværk og en friaften, hvor maden serveres. Og vi har bl.a. oplevet en mor med job i kommunen, som hjalp andre familier om at søge forskellige tilskud.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden kan være et godt bud, og gerne tæt på slutningen af måneden, hvor der ikke er så meget at gøre med og et gratis måltid falder på et tørt sted. Man kan give tilbud om at familierne kan komme direkte efter børnehaven, f.eks. kl. 16.30, hvor der kan leges lidt og måske står lidt grønt at tygge i og kop kaffe til de voksne. Spisning skal for børnenes skyld ikke være for sent, 17.30 er et godt tidspunkt for de fleste mindre børn.

Før man begynder, er det vigtigt at se på samarbejdspartnere. Hvordan kommer man i kontakt med gruppen, bor der overhovedet nogen enlige med børn i sognet, eller er der andre organisationer, som tilbyder det samme?

Der skal laves en flyer og formuleringer til sociale medier, som beskriver projektet og hvorfor folk skal komme. Her skal man være meget opmærksom på sine formuleringer og hvad disse udtrykker. Formuleringer som udstiller eventuel ensomhed og fattigdom har de færreste lyst til at identificere sig med, her er det mere værdigt at tilbyde en friaften, en mulighed for at møde andre, hygge med børnene osv.

Samarbejdspartnere kan også være andre sogne eller organisationer, hvor det måske giver god mening at gå flere sammen om aktiviteten.

Det er vigtigt at gøre det klart om man forkynnder og missionerer eller ej. Vi synes, man skal holde det som en aktivitet uden forkyndelse i ord, andagt, sang eller bøn. Hvis der er tale om forkyndelse, må det alene være noget familierne selv får øje på gennem, at netop kirken laver denne aktivitet.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Kontakt de lokale sundhedsplejersker, og hvis der er et familiehuse i kommunen,



er dette også en mulighed. Der er kommuner, som har mødregrupper for enlige mødre, og her er det oplagt at give tilbuddet. Dernæst vuggestuer, børnehaver og indskoling. Disse kommunale aktører er lettere af samarbejde med, hvis det ikke er et tilbud som indeholder forkyndelse eller mission.

Sidst men ikke mindst skal man selvfølgelig give tilbuddet til de enlige, der får børn døbt i kirken. Man kan nævne det ved alle dåbsamtaler, for mange kender en enlig med børn i nabolaget, som kunne have gavn af tilbuddet. De fleste bliver også ret stolte over, at deres kirke tænker på en mere udsat gruppe.

Husk også de sociale medier, del opslagene i byens forskellige grupper, husk at like og kommentere, så der er liv i opslagene, hæng en plakat op, hvis der deles overskudsmad ud et sted. Giv mulighed for at melde sig til en mailingliste og skriv ud både en lille uges tid før og dagen før.

Frivillige

Dernæst er der de frivillige, som skal lave maden, dække bord og rydde op. Er I frivillige nok og hvordan er forventninger og menneskesyn i gruppen? Det kan være tungt arbejde at lave mad til mange, så i hvert fald en del af de frivillige skal

kunne holde til det, og kunne holde larmende børn og måske lidt svage forældre ud, uden at blive fordømmende. Det kan man hjælpe på vej ved at have gode samtaler og møder med de frivillige, forklare behovet og målet med tilbuddet og gøre det tydeligt hvor vigtig de frivilliges indsats er og hvilken stor forskel, det kan gøre for familierne. Fordømmelse vokser i uvidenhed, mens forståelse vokser i kendskab. Kan man få fat i frivillige, der er vant til børn og frivillige og der er vant til at lave mad, er det ideelt. Man skal også overveje om alle frivillige skal komme hver gang, kan have forskellige funktioner og om man kan have en større gruppe frivillige, som melder ind fra gang til gang, om de kan komme.

Der skal også være en vis frivilligpleje, måske en kop kaffe og kage klar, når de kommer og en øl til at slutte af på.

Indkøb og menu

Alt efter frivillige, ansattes overskud til aktiviteten og den lokale økonomi kan indkøb forgå ved tilbudsjagt, via levering eller et samarbejde med lokale handlende f.eks. omkring overskudsmad. Det vigtige er at have det lækre måltid for øje, når man køber ind. Husk derfor også lys, servietter og gerne blomster på bordene.

Det er altid lidt svært, når man ikke har tilmelding og ikke ved, hvor mange, der kommer. De første gange kan man lave noget mad, der let kan fryses ned og genbruges næste gang, eller let at give familier og frivillige med hjem.

Det er udover hapse-grønt, som agurker, gulerødder og snakpeber, en rigtig god ide altid at have brød på menuen. Godt hjemmebagt brød er selvfølgelig det bedste. Er der brød kan alle blive mætte også de kræsne eller de, hvor dagens menu ikke lige falder i deres smag. Overvej også om der skal være en mulighed for vegetarmad, den lette løsning er at have en kasse falafler i fryseren.

”Mormormad” er god solid mad, men også ofte lidt tidskrævende mad, som der måske ikke er tid til i en travl hverdag, derfor kan det være et godt bud på menuen. Sørg gerne for, at der er et par lækre salater, de lyser op med smukke farver og giver mulighed for at spise lidt voksenmad.

Ideer til menu

- ✧ Frikadeller med kartofler, sovs, surt og bagte rodfrugter
- ✧ Fiskefrikadeller med ovnkartofler, remulade og gulerodssalat med æbler, rosiner og appelsin.

- ✧ Gammeldags oksesteg, kartofler, surt og waldorfsalat
- ✧ Mørbradgryde med ris, grøn salat med granatæbler og feta
- ✧ Gullasch med kartoffelmos, rødbeder og rødkålssalt med appelsin.
- ✧ Kyllingelår, -overlår i ovn med kartoffelsalat og majscolber skåret i mindre stykker.
- ✧ Kylling i gryde med nye kartofler, agurkesalat og tomatsalat.
- ✧ Lakseside bagt i ovn, pasta med pesto og råkostsalat.
- ✧ Flæskesteg med det hele – og en rødkålssalat. Lav ekstra steg og få biksemad næste gang.
- ✧ Forloren hare med sovs, kartofler, surt og coleslaw.
- ✧ Boller i karry med ris og gulerodssalat.
- ✧ Græskarsuppe med forskelligt drys: Bacon, nødder, æbler, cremefraiche, revet ost, hertil brød.
- ✧ Pitabrød eller tortillas med fyld-selv. Kylling eller kødsovs, forskelligt grønt, ost, salsa, cremefraiche.

Forberedelse på dagen

Indkøbene skal være i hus. Man mødes i god tid med de frivillige, lægger sammen en slagplan og fordeler opgaverne, hvem laver mad, serverer, dækker bord, gør den kreative aktivitet klar, taler med familierne, leger med børnene, hvem rydder af, vasker op osv. Det har vist sig lettere, at en del mad tilberedes privat og så medbringes til opvarmning. Dette gør man selvfølgelig, som det passer bedst lokalt. Vi mødtes ofte ved 14.30 tiden. Der dækkes bord, begyndes på maden, gøres klar til de familier, der kommer tidligt, laves kaffe og skæres grønt. Legetøj og evt. kreative elementer findes frem. Når familierne kommer, skal der være en som tager imod, byder velkommen, viser tilrette og fortæller om aftenens forløb og menu. Den samme person kan byde til bords.

Ideer til indhold

Det er oplagt både at have legetøj til børnene og tilbyde en kreativ aktivitet. Tegne og malegrej er altid godt, men har man mulighed kan man lave pynt til højtidet,

skære græskar til Allehelgens, lave kastanjemænd i efteråret, gækkebreve i foråret, masker og ris til fastelavn, trylle dej, uroer, papirklip, mulighederne er mange.

Andre muligheder

Vi har haft en pølsevogn ude, vi har haft store kagedag, der har været udflugter, bål mad, grill, lammekølle til påske, vi har inviteret til kirkens påskemåltid og der har været juletræsfest med (genbrugs-)gaver. Fællesspisning giver mange muligheder for at følge årets gang og gøre noget særligt omkring højtiderne. Man kan også lave aktiviteter som understøtter fællesskabet og netværket mellem familierne, her er udflugter, legepladsture, samtaler om hvad man gør i helligdage og weekender med til at styrke fællesskabet mellem familierne. En gang om året, hvor familierne kan invitere bedsteforældre med, giver det familierne mulighed for at være vært for den, som er inviteret med.

Erfaringen har været, at de mere ressourcestærke familier hjælper de svagere f.eks. med at søge kommunen om særlige udgifter, legater, julehjælp og meget

Aktivitetens navn:

Skilsmissegrupper



Kort beskrivelse af aktiviteten

Skilsmissegrupper er et tilbud til børn, hvis forældre er skilt. Børnene møder i gruppen et fortroligt rum, hvor de kan dele deres livsvilkår med ligesindede. Det er samtalegrupper, som udover ord også bruger billeder og forskellige øvelser til at give børnene mulighed for at tale om det svære.

Det behøves ikke være en ny skilsmisse, gruppen er ikke en akutgruppe, men en mulighed for at tale om udfordringerne ved at være barn i en familie, hvor forældrene ikke lever sammen.

Formål med aktiviteten

Formålet med skilsmissegrupper er at give børn bedre trivsel. Skoler fortæller at indlæringskurven og trivslen efter en skilsmisse kan være lav og mange børn føler sig alene efter en skilsmisse. Ved at opleve, at andre børn har samme erfaringer som en selv, kan man hjælpe børnene med at bearbejde følelsen af at stå alene og være forladte. Genkendelsen og spejlingen i andre børn kan give bedre trivsel.

Målgruppe

Målgruppen er børn i skolealderen og hvis det er muligt, er det en god idé at tilbyde grupperne i samarbejde med skolerne, da det ofte er der, børns mistrivsel ses.

Rent praktisk

Da sognepræst Caroline Kollenberg Thisted var med til at oprette skilsmissegrupper i Nykøbing Sjælland, var det den lokale skoleleder, som henvendte sig og ønskede et samarbejde med sognepræsten. Sammen med den lokale trivselslærer oprettede de en gruppe. Der findes lignende grupper i Løgstør Sogn.

Grupperne mødtes i undervisningstiden på skolen og det var skolen, som fandt de børn, der kunne få glæde af gruppen og skolen, og som sørgede for samtykke fra forældrene. Fra kirkens side bidrog man med sognepræstens deltagelse og med økonomiske midler til indkøb af materialer, Lego til at bygge af, når der var brug for andet end ord og lidt frugt og kiks til pauserne.

Det var et samskabelsesprojekt, hvor begge parter var villige til at bruge ressourcer på opgaven. I et lille samfund betyder det noget for fællesskabet, at man bærer opgaverne sammen. Skilsmisser og dårlig trivsel påvirker fællesskabet og ved i grupperne at vise omsorg for det enkelte barn, vises der også omsorg for fællesskabet.

Hvad skal der på plads inden man går i gang: Skal man lave skilsmissegrupper for børn er det vigtigt at have fagligheden i orden. Der findes hos Center for familieudvikling fire-dages kurser, der kvalificerer til arbejdet (Børnegruppeuddannelsen). Trivselslæreren havde denne uddannelse, en efteruddannelse skolen havde prioriteret at give hende. Kigger man på gruppen i Løgstør har sognepræsten, der leder grupperne også denne uddannelse.

Tid og hvor ofte

Man kan mødes en gang om ugen eller hver 14. dag. Trivselslærer og præst hentede børnene ude i klasserne. De fulgte det materiale Center for familieudvikling har udviklet. Undervejs var der en pause med lidt kiks og gulerødder, altså ikke noget særligt, som kunne gøre andre børn misundelige eller give årsag til at deltage i gruppen.

En gruppe af denne art kræver stor fortrolighed, børnene skal kunne stole på, at de andre børn ikke fortæller det, de har hørt videre i skolegården. Det kan være svært for et barn at forstå, hvad man må og ikke må fortælle. I Nykøbing Sjælland havde de en rose hængende og alt, der blev sagt under rosen, blev under rosen.

En kort opsummering af det praktiske

- ✧ Sørg for at have fagligheden i orden f.eks. ved at have et kursus fra Center for familieudvikling, som også leverer materialer til arbejdet.
- ✧ Lav gerne grupperne i samarbejde med den lokale skole eller kommunens SSP-team. På alle områder også økonomisk har man mere at øse af, når man slår sig sammen.
- ✧ Lav en aftale med samarbejdspartneren om hvem der byder ind med hvad. Kirken kan måske finde midler til noget, som skolen ikke kan bruge penge på, og skolen har sikkert sat midler af til efteruddannelse og kan f.eks. sørge for uddannelse af en lærer hos Center for familieudvikling.
- ✧ Køb de nødvendige materialer ind, tegnepapir, tusser, Lego og hvad der ellers er brug for.
- ✧ Gruppen kan mødes i kirken eller på skolen.
- ✧ Sørg for at der er samtykke fra forældrene til børnenes deltagelse.
- ✧ Hent gerne børnene og hav en fast rutine for møderne.
- ✧ Sørg for lidt lette snacks til pausen.
- ✧ Gør meget ud af fortroligheden.

Andre muligheder

Mange børn og unge mistrives og udover skilsmissegrupper kan man også samarbejde med skoler og gymnasier om trivselsgrupper for børn og unge.



Aktivitetens navn:

Sorggrupper for børn

Kort beskrivelse af aktiviteten

Sorggrupper for børn er et tilbud til børn, som har mistet en af sine forældre eller søskende. Over en periode kommer de i en sorggruppe, hvor der under voksen ledelse tales om deres sorg sammen med andre børn i samme situation.

Formål med aktiviteten

Børn, som har mistet en af deres nære og kære, kan reagere på mange måder. Måske med vrede, tristhed eller de kan trække sig fra samværet med andre og føle sig helt alene i verden. For mange kan det være en stor hjælp at dele de svære tanker og følelser med andre i samme situation.

I hjemmet vil resten af familien selv være ramt af sorg og det kan være svært at fsnit 5 og 13.

Målgruppe

Børnesorggruppen er for aldersgruppen 8-12 år.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Gruppen mødes cirka hver anden mandag i to timer. Forløbet består af i alt 10 gange. Tre af dem er familieaftener for familierne til de børn, som deltager i sorggruppen. Her får børnenes pårørende mere at vide om sorggruppens forløb og aktiviteter – og hvad børnene får ud af at være med. Der er to eller tre grupper om året alt efter behov.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

På Børn, unge & sorg kan man undersøge, hvilke tilbud der er i omegnen. Det kan være en god ide at indgå et samarbejde på provstiplan.

Den, eller rettere de, for man skal helst være to, som leder sorggruppen skal have en relevant uddannelse eller efteruddannelse, det kan man finde både hos det nationale sorgcenter og i vores eget kirkelige regi gennem FKUV.

Hvis man laver et samarbejde med offentlige myndigheder som kommunen, skal man være meget opmærksom på, hvad dette betyder.

I Roskilde Domsogn er der ikke et formelt samarbejde med kommunen. Det betyder, at vi afholder alle udgifter og aflønningen er en ret stor post på menighedsplejens budget. Aftalen er, at kommunen gerne må pege på menighedsplejens sorggrupper. Grunden til vi ikke har sagt ja til et formelt samarbejde er risikoen for at komme under forvaltningsloven og hvad dette kan give muligheder for aktindsigt. Børn og forældre skal være sikre på at gruppen er et trygt sted at komme. Vi har også et ønske om selv at kunne bestemme varighed, indhold og deltagerantal i sorggrupperne, og det føler vi os mest sikre på uden om et formelt samarbejde.

Alle børn kommer sammen med deres voksen til en for samtale hos sorggruppelederne.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Kommunen kan henvise til sorggruppen, men ellers finder folk os ofte selv via Det nationale Sorgcenter eller en tur på google. Præsterne møder mange af de familier, som mister, og henviser til grupperne.

Frivillige

Hvis frivillige skal indgå i arbejdet, skal man være sikker på de kan håndtere børns sorg og tavshedspligt. Hvis de frivillige er sorggruppeledere, kræver det viden og

uddannelse inden for området og en stor stabilitet.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der købes hver gang ind til lidt godt at spise. Dette betales af Menighedsplejen, da deltagelse i grupperne er gratis.

Sørg for der er tegne og farvelægnings materiale til forskellige øvelser med børnene, lys på bordet og måske lys børnene kan tænde og servietter til gråd og tårer.

Ideer til indhold/aktiviteter

Der findes forskellige materialer, som giver relevante forslag til ramme, form, aktiviteter og samtaleemner. Har man mulighed for at bruge kirkerummet aktivt, f.eks. til lystænding er dette oplagt. Sorggruppelederne i Roskilde Domkirkes Menighedspleje lægger vægt på at inddrage krop, tanker og følelser, ligesom de er fælles om kreative aktiviteter eller udflugter. Det sker som et led i den enkeltes bearbejdelse af sorgen.

Forberedelse på dagen

Da børnene er meget sårbare, er det vigtigt at det er grundigt forberedt, hvordan man tager imod dem. Lokalet skal være hyggeligt og imødekommende, gerne med lys på bordet.



Aktivitetens navn:

Børnefødselsdagsfond og dåbsfond og en enkel gaveide til jul

Kort beskrivelse af aktiviteten

En børnefødselsdagsfond og dåbsfond er et tilbud til familier, der ikke har mentalt og/eller økonomisk overskud til at holde fester og fejre deres børn, give deres børn gaver med til andre børns fødselsdage, eller noget så enkelt som at have noget med på egen fødselsdag til uddeling i klassen. Fonden yder økonomisk og/

eller praktisk støtte til at fejre børnefødselsdage og dåb, ligesom der kan gives mulighed for at vælge gaver, hvis man selv er inviteret til fest. Der kan også være dåbskjoler til udlån.

Formål med aktiviteten

Formålet er, at alle børn uanset forældrenes økonomisk formåen kan blive døbt, fejret, holde børnefødselsdag, selv deltage i andres fødselsdage og have noget at dele ud i skolen. Det betyder meget for familien og forældrenes følelse af at mestre forældrerollen, at man kan fejre sine børn, give gaver og have gode fester at se tilbage på og mindes sammen med børnene. (se indledende afsnit 12)

Målgruppe

Målgruppen er økonomisk trænge familier med børn. Også familier med kriser eller svær sygdom inde på livet, kan have stor gavn af især den praktiske hjælp til at fejre deres børn.

Rent praktisk

Der vil her blive beskrevet forskellige tilgange og dele af projektet. Der vil være lidt om at plukke (og give) lavthængende frugter, noget om dåbskjoler, om hjælp til fejring, der involverer familien i forberedelsen og hjælp, hvor familien får fejringen serveret.

Dåbskjoler og økonomisk støtte til dåb

I Bolbro sogn på Fyn har de to dåbskjoler, som kan lånes. Det er ingen betingelse, at du er økonomisk dårligt stillet. De to dåbskjoler har forskellig stil og udtryk, så familierne kan vælge den de bedst kan lide. Den ene dåbskjole er doneret, den anden har ”nørkledamerne” lavet. Man henvender sig til kirkekontoret for lån af kjolen. Husk at prøve kjolen først, så man er sikker på den ikke er for lille på dagen.

Under kapitlet om hånd og ånd kommer vi med forslag til i menighederne at lave dåbskjoler selv som et diakoniprojekt i sognet.

I Bolbro sogn kan man også søge om økonomisk hjælp til at holde dåb. Her er kravet at man er enlig forsøger og at barnet døbes i Bolbro Kirke. Et ansøgnings-skema hentes på kirkekontoret og Menighedsplejen står for udbetalingen.

I Bolbro har man en stærk diakonal tradition. Sognet er et gammelt arbejder-kvarter og Menighedsplejen ved Bolbro Kirke står stærkt. Kirkens indsamlinger er derfor næsten altid til lokale diakonale projekter, herunder støtte til dåb. Også indtægter fra kirkefrokost og fællesspisning går til menighedsplejen.

Støtte til fejring

Mange familier er ikke i stand til selv at stå for en fejring. Det kan være af økonomiske årsager, men også fordi hjemmet for småt, for rodet eller fordi har man aldrig før prøvet at invitere folk hjem, dække op eller lave mad til flere.

I Hyltebjerg Kirke i Vanløse gav vi et mindre beløb i støtte, ca. 1000 kr. og trængte familier kunne låne kirkens lokaler gratis til at fejre dåbsfesten i.

Selvom de næste beskrivelser handler om at fejre børnefødselsdag, kan man sagtens bruge ideen til dåbsfejring.

En del af Mødrehjælpens lokalafdelinger tilbyder ”Den rullende Kagemand,” som er hjælp til, at børn kan fejre fødselsdag for deres kammerater. Man får en kasse med mad, drikke, pynt og en fødselsdagsgave. Maden kan også bestå af f.eks. gavekort til pizzaer. Enten leveres kassen på hjemadressen eller den hentes på aftalt tid og sted.

Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg har oprettet en Børnefødselsdagsfond, som dels hjælper udsatte familier med at arrangere en børnefødselsdag og dels giver børn mulighed for at have en gave med, når de deltager i deres kammeraters fødselsdage. Her er ideen at inddrage familierne i forberedelserne med det sigte, at de fremadrettet selv kan arrangere en børnefødselsdag. Frivillige hjælper med at arrangere aktiviteter og gøre klar til fødselsdagen med kage, boller, opdækning og hvad der ellers hører til.

Gavestation og hjælp til uddeling i klassen

I Viborg har en pyntet fødselsdagsskasse stået på de lokale skoler. Her er et udvalg af små gaver og gavepapir til at pakke ind i. Børn kan fra kassen vælge en lille gave de tager med til kammeraternes fødselsdage, og de kan pakke gaven ind. Lokale handlende har doneret gaverne.

Rosa Lykke Yde, kirke-kulturmedarbejder i Søndermarkskirken i Viborg har oplevet et behov for hjælp til uddeling af slik eller kage til uddeling på egen fødselsdag i klassen. Man beder om hjælpen mindst en uge før og en gruppe frivillige tilbyder at bage kage eller pakke små slikposer, som afleveres ved familien dagen før eller på skolen på selve dagen. Menighedsplejen betaler udgifterne.

En enkel julegaveide

Det bliver bare ved med at give, fortæller Rosa Lykke Yde om en ret enkel julegaveide. Familier der søger julehjælp bliver spurgt om de også ønsker en gave til børnene. Man beder andre velstillede familier i sognet om købe en ekstra julegave, der skal matches på alder og køn. Der opfordres til at den velstillede families egne børn er med til at vælge gaven efter hvad de selv ville ønske sig. Man pakker ind og fordeler i kirken, og der er altid rigeligt med gaver. Det bliver en gave fra begge sider. Familier der køber gaver, får en anledning til at tale om, hvad julen også er. Børn der normalt ikke får gaver, får noget at pakke op til jul.

Tid og hvor ofte

Når familierne ansøger. Man må som menighedspleje afgøre, hvor lang en tidsfrist man har brug for, hvis der skal arrangeres med frivillige og om man stiller sig til rådighed alle dage, eller f.eks. kun på hverdage.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Er der behov for det i sognet, hvordan ser demografien ud?

Man kan undersøge om Mødrehjælpen eller andre organisationer allerede tilbyder noget lignende, om man kan samarbejde, hjælpe hinanden med projektet eller henvise til hinanden.

Lokaler, gerne med gode udearealer til leg skal findes. Spørg gerne i de lokale boligområder om der er lokaler til udlån.

Retningslinjer for ansøgerne skal på plads. Det kan være en god idé med en aldersbegrænsning f.eks. 3-15 år, et maksimum på gæster og afgøre sig for hvad tilbuddet eller fødselsdagskassen præcist indeholder. Bager de frivillige selv evt. sammen med familien, eller har man en aftale med en lokal bager?

Gaver til gavekassen kan doneres af lokale handlende, sørg for der er til forskellige aldre og forskellige interesser.

Hvis projektet kræver frivillige, er det altafgørende, at man kan regne med de vil stille op, når der er brug for dem.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Viborg samarbejdes med den lokale skole, den kommunale integrationsmedarbejder og boligsociale medarbejdere, som henviser relevante familier til Børnefødselsdagsfonden. Hvis der er en lokalafdeling af mødrehjælpen eller Red Barnet kunne det også være en ide at invitere til samarbejde, da de måske har kontakt til familier med brug for hjælp.

Frivillige

Frivillige skal have en særlig fingerspidsfornemmelse især, hvis de skal samarbejde med pressede familier og hjælpe med at arrangere en fødselsdag. Måske kan man til netop sådan et "pop-up" projekt finde frivillige, som ellers ikke kan binde sig til årelangt engagement eller at komme fast hver uge f.eks. studerende.

Da målet med den frivillige indsats er meget tydeligt – hjælpe børn med at være en del af børnefællesskabet, som man ellers er udelukket fra – vil dette kunne fremhæves, når man prøver at finde frivillige.

I Viborg har det vist sig svært at skaffe frivillige til at hjælpe med at arrangere fødselsdage, dette på trods af at alt er planlagt på forhånd og de frivillige kun skal hjælpe på selve dagen. Elise Secher, der er koordinator i kirkens sociale arbejde, mener det er vigtigt at gøre det så let som muligt for de frivillige og fremhæve, hvor velforberedt og enkelt konceptet er for dem, som vil hjælpe. Her kunne den enkle ide med "den rullende kagemand" eller et fast koncept med mulighed for at fejre fødselsdag i kirkens lokaler, en bestemt dag og tidsrum med en fast menu, måske være lettere at håndtere.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

En indkøbsliste bør udarbejdes, så den passer til det lokale projekt. Måske bestilles alt af en koordinator til levering på stedet.

Arbejdsopgaverne og kontakten til familien skal beskrives nøje, så det er let at gå til.

Skattejagter og aktiviteter skal ligge klar og parat til de frivillige.

Ideer til indhold/aktiviteter

Ideer til menu:

- ✿ Børnefødselsdag: Boller, smør, pålægschokolade, kagemand, juice, kakao, slikposer og evt. en is, servietter og måske engangsservice.
- ✿ Til store børn: Pizza, kage, slik og sodavand og evt. en is, servietter og måske engangsservice.
- ✿ Dåb: Små lette frokostretter eller kagebord, sodavand, lidt mousserende vin, pynt og servietter der passer til dåb.
- ✿ Aktiviteter kan være skattejagt, fodbold, kagepyntning eller brætspil. Dette skal være forberedt på forhånd, så familier og frivillige kan vælge, hvad der passer bedst til dem.

Forberedelse på dagen

Levering af varer, udbringning af mad og drikke, gøre lokale klar til festen, dække op, og lægge poster ud til skattejagt.

Andre ideer

Skal der laves lege, aktiviteter og skattejagter kan man bede spejdere om hjælp.

Den lokale nørkleklub kunne være med til at lave dåbskjoler og brodere navne i bagefter.

Aktivitetens navn:

Folkekirkens Feriehjælp



Kort beskrivelse af aktiviteten

Mange børnefamilier i Danmark har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen økonomisk. Det betyder tit, at børn i disse familier ikke får mulighed for at

komme på ferie. Lokale sogne kan i samarbejde med Folkekirkens Feriehjælp tilbyde familier en uges gratis ferie i Danmark sammen med lokale frivillige. Familierne bor i sommerhuse eller ferielejligheder og skal selv sørge for alle måltider. Med Folkekirkens Feriehjælp får familierne mulighed for tid på egen hånd og mulighed for at deltage i fællesaktiviteter, som de frivillige arrangerer. Det kan være udflugter, fisketure, forlystelsesparker eller noget fjerde.

Formål med aktiviteten

Folkekirkens Feriehjælp har til formål, i tæt samarbejde med Menighedsplejen i Danmarks medlemsogne, at sende vanskeligt stillede børnefamilier på en uges sommerferie. Ferieopholdet må meget gerne motivere deltagerne (forældre og børn) til efterfølgende at deltage i netværksaktiviteterne i kirken. Der bliver ofte opbygget en tillidsfuld relation, både familierne imellem og mellem familierne og de frivillige, og denne relation viser sig at have en langtidsvirkning, også når man er kommet hjem igen. Både børn og voksne oplever at blive styrket i deres selv-værd, gennem de frivilliges omsorg, hvilket på sigt kan bidrage til udvikling og nye indsigter for familierne på forskellige måder. Nogle af forældrene bliver efter ferien frivillige, enten som hjælpere på ferieopholdet året efter, ved netværksaktiviteterne i kirken, i genbrugsbutikker eller i andre lokale foreninger. Forhåbentlig kan effekterne af ferien også på længere sigt have en positiv betydning for den enkelte og familierne som hele. Se hvorfor i kirken under det indledende afsnit 12.

Målgruppe

Målgruppen er børnefamilier med udfordringer fx socialt og økonomisk. Det er primært enlige forsørgere, der modtager kontanthjælp/indkomst svarende til kontanthjælpsniveauet. Det kan også være familier med to forsørgere. Det er familier ofte med psykiske/fysiske lidelser, mistrivsel, ensomhed, økonomiske problemer samt en svag uddannelses baggrund og hvor familierne kun i begrænset omfang deltager i det sociale liv i lokalområdet. Familier med andet etnisk herkomst end dansk er også meget velkomne.

Det er primært sognene, der udvælger de familier, de vurderer, der har størst behov og lever op til de økonomiske kriterier for at deltage. Det er også sognene, der har den direkte kontakt til familierne, og mange har en samtale med familierne, inden de godkendes til ferieopholdet. Fattigdom er et udbredt problem for mange af familierne. Specielt langtidsfattigdommen, som kan have store



konsekvenser fx i forhold til stigmatisering og marginalisering i de sociale sammenhænge som forældrene, men specielt barnet eller den unge indgår i. Så familiens økonomi ikke kan bære, at barnet eller den unge kan holde børnefødselsdag, deltage i fritidsaktiviteter eller komme på sommerferie.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Sognene skal tilmelde sig Folkekirkens Feriehjælp i februar. Der er informationsmøder for frivillige og ansatte i starten af marts. Der er frist for familiers ansøgninger 1. maj. Ferierne foregår i uge 26, 27 og uge 31 både vest for Storebælt og øst for Storebælt.

Alle familier skal udfylde og underskrive ansøgningsskemaer fra Menighedsplejen i Danmark, og ansøgningsskemaerne skal underskrives af en kommunal medarbejder, hvor vedkommende dokumenterer, at deltageren modtager overførselsindkomst.

- ➡ Sognet betaler 7.500 kr. for at sende 6 familier og 2 frivillige på en uges ferie.
- ➡ Projektet betaler leje af huse/lejligheder, transport, udflugter og madpenge.
- ➡ De frivillige skal aflevere en ren børneattest til Menighedsplejen i Danmark.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Kan man finde frivillige og familier nok til at deltage?

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Det er en god ide at kontakte kommunens familieområde, det kan være et familiecenter, familierådgivere eller socialrådgivere. Disse faggrupper har kontakt direkte til målgruppen. Hvis sognet deler julehjælp ud, kan det være en ide at spørge om lov til at kontakte modtagerne med andre tilbud fra kirken fx om ferietilbud. Opslag på kirkens hjemmeside, Facebook eller i avisen kan også formidle tilbuddet. Skoler, børnehaver og SFO kan også hjælpe med at sprede budskabet. Endelig den gode gamle mund til øre metode, hvor familier fortæller andre familier om muligheden.

Frivillige

Det er de deltagende sogne, der sørger for at finde de frivillige, der skal med på ferie sammen med familierne. De frivillige er nøglepersoner og laver et meget stort arbejde, idet de sørger for støtte og hjælp til familierne både før og under ferieopholdet, de står for transport, udflugter, aktiviteter samt andre praktiske ting. Mange af familierne er afhængige af de frivilliges støtte og hjælp. De frivillige administrerer også sognets tildelte rådighedsbeløb/budget under ferien og sørger for at give familierne penge til mad mv. De frivillige sørger også for den gode stemning og fællesskabet. Ferieprojektet tiltrækker ofte frivillige med en baggrund som lærer, pædagog eller sygeplejerske, men man kan også have en baggrund som VVS'er eller skraldemand eller noget helt andet.

Indkøb, menu, materialer og forberedelse

Til hver kvote, altså til 6 børnefamilier og 2 frivillige, uddeles der et rådighedsbeløb, som skal dække udgifter til afholdelse af transport, forplejning, aktiviteter/udflugter mv. til 1 uges ferieophold. Af rådighedsbeløbet skal der afsættes 60,- kr. pr. person pr. dag til kostpenge og det gælder også for de frivillige medarbejdere.

De frivillige skal arrangere og afholde 2 gange naturoplevelser i løbet af ferieopholdet. Udover det kan de fx arrangere en større udflugt.

De fleste sogne og frivillige afholder desuden informationsmøder forud for ferien, hvor de sammen med familierne planlægger ferien.

Ideer til naturaktiviteter

Lave saft af hyldeblomster, indsamling af affald, fisketur i Put and Take sø. Bage snobrød over bål. Leje af cykler. Med naturvejleder ved stranden, ved søen samt i skoven, pøseløb, male på sten, lave smukke buketter af markblomster, flyve med drager, fange krabber, bade i havet og meget mere.

Hvad siger deltagerne?

Citater fra tidligere deltagere:

”Det er skønt, at jeg får penge, så jeg selv kan købe en is til mine børn. Det har jeg ellers ikke råd til”. Mor til 4 børn

”Sommerferien var virkelig god både for mig og min søn. Jeg kan ikke være med til så meget, men min søn har fået nye venner.” Mor der oplever følger af en hjernerystelse

”Det var en stor succes, at min datter på 16 år blev på ferien hele ugen. Hun hyggede sig bare sådan med de andre unge.” Mor til 2 børn

Hvad er et barn?

Frem til 1600-tallet blev barnet opfattet som en lille voksen, som først var relevant, når det havde tilpasset sig samfundets normer. Barnet blev anset som et tomt kar, der skulle fyldes med indhold, inden det kunne anses som en samfundsborger. Derfor skulle børn ses og ikke høres, før de var blevet dannet. Senere blev barnet synligt som noget særegent, og man blev optaget af barnet i sig selv. Man bekymrede sig for dets sjæl og psyke (Aries, 1982). Disse to forskellige syn på barnet vidner om to forskellige syn på opdragelse og dannelse. Den tyske professor i opdragelsesteori og pædagogik, Wolfgang Klafki (1927-), redegør for, at man historisk kan spore to hovedstrømninger, hvad angår dannelse: en material position og en formal position. Disse to hovedstrømninger adskiller sig ved at have forskellige menneskesyn og dermed forskelligt syn på opdragerens (pædagogens) rolle. Den materialedannelsesforståelse er videnscenteret og opfatter mennesket som et objekt, mens den formale dannelsesforståelse er elevcentreret og opfatter mennesket som et subjekt.

I den materiale forståelse er barnet eller brugeren objekt for pædagogisk intervention. Barnet skal lære noget bestemt, som pædagogen definerer, og dette noget skal tjene samfundets interesse. Den materiale position prioriterer dannelsens indhold, det vil sige, at her vægtes stoffet og det at lære noget bestemt, idet opfattelsen er, at dette fører til dannelse. Omdrejningspunktet er tilegnelsen af viden, og der er fokus på at lære så meget som muligt. Man arbejder med fagdiscipliner og separate metoder, der kan sikre læringen. Man kunne sammenligne dette med en gammeldags søndagsskole, hvor man fik små æbler som klistermærker i bogen for fremmøde og tilegnelse af viden om kirke og kristendom.

Med formal forståelse er barnet subjekt, et individ med egne følelser, baggrund og behov. Det kan være svært sikre en læring at fylde objektet med viden, hvis barnet ikke har fået morgenmad eller vinterstøvlerne har huller og i øvrigt er for små. I diakonien er det den formale dannelsesforståelse, der er udgangspunktet. For ved at have øje for og et syn på barnet som et subjekt, et individ kan vi måske hjælpe med at forbedre de livsvilkår, der gør det muligt for barnet at modtage undervisning og viden. Igennem tiden har skoletasker, gymnastiktøj og vinterstøvler ofte været efterspurgt i de Menighedsplejer, vi har kendskab til. Det er svært at skulle begynde i skole uden en skoletaske, men plasticpose, at komme i skole om vinteren uden ordentligt fodtøj, eller deltage i gymnastiktimerne, hvis man ikke har gymnastiktøj eller ens sokker og undertøj er så laset, at man ikke vil klæde om med de andre – hvis man altså har sokker og undertøj på.

Diakonien integreret i allerede eksisterende tilbud

I nogen kirker gør vi meget for børnene i form af konfirmander, minikonfirmander, børne- og ungdomskor, spejdere, FDF og en stor variation af børnegudstjenester. Og godt for det, for med børnene følger gruppen af voksne mellem 25 og 55, som kirkerne tit har svært ved at få fat i. Men glemmer vi diakonien i disse tilbud, og er tilbuddene i virkeligheden mest rettet til helt almindelige middelklassefamilier med overskud på den mentale konto?

Svaret på ovenstående spørgsmål vil de fleste steder være et ja, fordi de fleste af kirkens tilbud til børn er rettet mod familier med et vist overskud. Det kræver tilmelding at være konfirmand eller minikonfirmand, forkyndende undervisning kræver også godkendelse fra begge forældre ved fælles forældremyndighed. Her kan det være en stor hjælp, hvis man kan guide gennem systemet. Kræver det egentligt begge forældres underskrift at gå til minikonfirmand? Eller er vi med til at gøre det mere besværligt end godt er?

En af de ting, som man skal overveje er, om der skal være tilmelding og betaling, som også nævnes ovenfor. Angående betaling kunne man bruge ordet *kan* noget mere. Man *kan* betale 25 kr. for maden, hvis man har lyst og mulighed og børn er gratis, et mobilepay nummer og en skål ved udgangen gør, at ingen kan se andres betaling eller mangel på samme. Derved kan gudstjenester med efterfølgende spisning også være for fattige børnefamilier.

Alene det, at der kræves tilmelding, sorterer mange udsatte familier fra, man får det ikke gjort inden fristen, eller man orker trods tilmelding alligevel ikke at komme og bliver måske for flov til at komme igen. Afskaf tilmelding, hvor det ikke er lovpligtigt og gør betalingen så anonym og skjult som muligt. Behøves der være tilmelding til spisning i forbindelse med f.eks. børnegudstjenester? Kunne man ikke lave mad til ca. det antal der plejer at komme? Vi kan love, at der kommer mange flere også helt almindelige familier, hvis man ikke kræver tilmelding, for det er svært at huske i en travl hverdag i en børnefamilie. Hermed udviser man omsorg ikke alene for udsatte familier, men for alle fortravlede børnefamilier. En af dem, som står for maden, kan under præludium el. første salme tælle kirkegængerne og tilpasse mængden af pasta efter dette. Er der mad tilovers er det oplagt at give det til frivillige eller familier.

Udover det tidligere nævnte med at undgå tilmelding er der også andre overvejelser man kan gøre sig, hvis man vil integrere diakonien i kirkens eksisterende tilbud: hvem tilbuddene rent faktisk er rettet imod? Er det familier som ligner min egen, og hvordan passer dette tilbud til en familie uden det store sociale eller økonomiske overskud? Kigger man f.eks. på de tilbud, der kom under Covid-19 var mange af aktiviteterne rettet mod socialt velfungerende familier, f.eks. var der en aktivitet under fastelavn, hvor man skulle lave pynt og udklædning: Lav pynt til kirkens store fastelavnsris, Klæd dig ud, gå op til kirken, hæng pynten på fastelavnsriset og tag en selfie med udklædning og pynt foran kirken, send ind og vind. Her skal man både have overskud til og råd til at lave udklædning og pynt, samt få taget et ordentligt billede med et ordentligt mobilkamera og få det sendt ind.

Med minikonfirmander kan man også gøre selve deltagelsen det lettere og som mange allerede gør: Hente og bringe tilbage på skolen eller SFO'en, sørge for at have ekstra vanter, huer og gummistøvler, hvis der er aktiviteter udenfor i kolde og våde måneder.

At deltage i kor betyder også tilmelding, at man skal anskaffe sig pænt tøj, have råd til ture, kunne transportere børnene og sørge for at de møder på bestemte tidspunkter. Alligevel hører vi ofte netop om kirkernes korarbejde som stedet, hvor udsatte børn kan favnes og finder tilknytning. Men det kræver overvejelser i forhold til, hvordan man gør koret mere åbent overfor de familier, der ikke har penge til tøj og ture samt har svært ved at køre børnene til på tur med koret. Hvordan kan man hjælpe disse børn, så de kan deltage? Det vil være forskelligt fra sogn til sogn, men måske kan man arrangere frivillige, der bidrager med at hente og bringe børnene eller lægge korets øvetimer lige efter skoletiden, så deltagerne kan komme direkte fra skolen.

Ved konfirmandundervisningen er det oplagt at droppe den udbredte ekstra præmie til børn med forældre, der har overskud til at gå med i kirke, og give lige vilkår for alle. Det kan allerede være svært nok for et barn i en udsat familie at komme i kirke. Måske skulle man have mere fokus på det gratis i Guds nåde. Der er børn som virkelig har brug for at blive konfirmeret af Guds nåde og ikke ud fra antal gudstjenester eller fremmøde til undervisningen.

Andre muligheder for ferie med børn



Aktivitetens navn:

Sommerbørn

I Sankt Knuds Provsti i Odense er sognene gået sammen at lave ferieudflugter for børn, sommerbørn kalder de projektet. Det er for familier, som ellers har svært ved at give deres børn ferieoplevelser. Anita Hennild, præst i Bolbro sogn fortæller, at de meget bevidst har to dage i træk med udflugter, vil man være med gælder tilmeldingen begge dage. Første dag er i Odense eller omegn, hvor man kan nå frem med offentlig transport og anden dag er en længere tur, f.eks. til en af de store forlystelsesparker, her kører man i lejet bus. Turene kræver tilmelding og ved den første dag at have en kortere tur, finder man ud af hvilke familier, der har brug for en mere håndholdt støtte til at nå frem. Kirkerne i provstiet samler på forskellig vis ind til turene, som er gratis. Der sørges for mad begge dage.

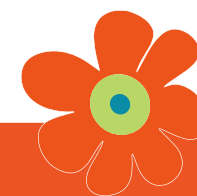
Også i Roskilde Domsogn og i Raklev ved Kalundborg har man i flere år arrangeret gratis udflugter i ferier, vi kører i en lejet bus hele flokken til udflugtsmålet. Her er erfaringen ligesom i Bolbro, at ikke alle kommer, selvom de har tilmeldt sig, men at dette er et vilkår, hvis vi vil tilbyde noget til de mest sårbare børnefamilier. Det er en tilbagevendende og vigtig snak at tage med de frivillige, at det manglende fremmøde ikke er ligegyldighed, men et udtryk for udsathed. I Raklev, hvor sognet er meget udstrakt vælger man at lave et par stop med bussen forskellige steder i sognet. Det gør det lettere for familierne at deltage, at de ikke først skal have børnene afsted med cykel eller offentlig transport. En lille reminder dagen før på sms kan også gøre underværker.

I både Folkekirkens Feriehjælp og ved de mindre udflugter, der her er beskrevet, er der det særlige, at selvom aktiviteterne er mest for børnenes skyld, så er forældrene en stor del af det. Udflugter og ferie er ikke noget børnene skal med fritidshjem eller kommunens kolonier alene afsted på. Fordi forældrene er med på ferie eller udflugt, får børnene det de oplever, at andre børn får og det de fleste børn drømmer om, nemlig gode oplevelser sammen som familie. Det er en hel anden følelse at kunne fortælle i skolen, at man var med familien i Tivoli end at fortælle det var med klubben.

Børnekonfirmander, børneklub og andre aktiviteter med børn op til konfirmationsalderen

Aktiviteter for børn i indskoling og på mellemtrin kan både være det lovpligtige tilbud om undervisning af børnekonfirmander, minikonfirmander, juniorkonfirmander eller hvad man kalder det, hvor man prøver at have en særlig fokus på diakoni. Ud fra dette arbejde kan andre aktiviteter sprede sig, da en del børn viser interesse og behov for at blive i kirkens regi og deltage i aktiviteter her. De enkelte aktiviteter vil blive beskrevet enkeltvis.

Formålet med diakonale tilbud til børn i skolealderen er at styrke deres tilhørsforhold i fællesskabet, og give børn uden mulighed for at deltage fritidsaktiviteter et godt tilbud på deres præmisser.



Aktivitetens navn:

Minikonfirmander

Kort beskrivelse af aktiviteten

Undervisning af børn i 3.-4. klasse. Tilbuddet er lovpligtigt, men kan løses på meget forskellige måder. Der findes mange undervisningsmaterialer og hjemmesiden Folkekirkens konfirmandcenter, hvor der er en underside med minikonfirmander.

Formål med aktiviteten

Formålet med børnekonfirmandundervisningen er klart, det er dåbsoplæring. Formålet med ordningen er at medvirke til børns fortrolighed med den kristne børnelærdom og folkekirkens gudstjeneste, og dermed at styrke grundlaget

for den almindelige konfirmationsforberedelse, som der står i anordningen fra 1994. Men bor man i et sogn med mange sårbare familier kan det for en del børn være et frirum, en fritidsaktivitet, et sted man finder tryghed og lydhøre voksne. Undervisningen kan også være med til at give et blik for diakonien og den næste-kærlighed, som kristendommen forkyn-der. Det er kirken opgave, for det første fordi det er lovpligtigt at give et tilbud om undervisning af aldersgruppen.

Der er dog andre grunde til at have diakonien med inde i undervisningen. Både gennem ord, undervisning og handling at vise børnene, hvad diakoni er og hvilken forskel det kan gøre i et menneskeliv, også et børneliv.

I måden kirken griber undervisningen an på, kan der ligge en stor diakonal indsats, som skaber fællesskab og rækker ud til børn og deres familier. Dette er nærmere beskrevet nedenfor

Målgruppe

Børn i 3.-4. klasse

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Meget undervisning er en gang om ugen i 10 uger og afsluttet med en gudstjeneste. Flere steder er det et tilbud i sommerferien, eller et samarbejde med skolen, hvor hele årgangen undervises i kirken i en uge.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der er to veje, når det handler om minikonfirmander og diakoni, man kan undervise i diakoni og dermed give børnene en forståelse for andres livsvilkår, men man kan også tilrettelægge sin undervisning, så den bliver et diakonalt tilbud, hvor også børn fra udsatte familier kan komme og føle sig hjemme. Man kan sagtens følge begge veje samtidigt.

Det er en stor balancegang, hvis man vil undervise børn i diakoni. Det er en balancegang mellem at udstille andre mennesker og holde undervisningen inden for rammer der ikke skræmmer børnene. Vi vil mene det er alt for voldsomt for børn omkring 10 år at komme med på en varmestue, og hvis man tager dem med til



f.eks. Kirkens Korshærs familiearbejde, bliver det let som en tur i zoologisk have, hvor man ser på de fattige børn fra fremmede egne. Men man kan tale med børnene om fødselsdage og andre fejring, hvordan var deres dåbsfest og fødselsdage og hvordan tror de, det er i en familie, hvor forældrene er syge. Man kan opfordre familierne til at give en ekstra julegave til et udsat barn eller hjælpe til i dåbs- og børnefødselsdagsfonden – se side 43. En del af undervisningen kan være at deltage i sogneindsamling, eller selv samle ind til et godt formål, og der kan laves årstidsbestemte dekorationer, buketter og kort til beboerne på det lokale plejehjem. Søndermarks Sogn i Viborg har i sognet et stort socialt boligområde. Rosa Lykke Yde har tilrettelagt minikonfirmandundervisningen, så der er plads til både børn med diagnoser og børn fra udsatte familier. Det viser sig, at også de velfungerende børn drager nytte af den type undervisning. Tydelighed er det gennemgående ord og der arbejdes systematisk, didaktisk med at tilrettelægge undervisningen. Der er en tydelig forventningsafstemning, dagens program gøres tydeligt for alle, der er tid på alt og det er tydeligt hvem, der skal være hvor og hvad de skal lave. De mødes først i kirkerummet til sang og bibelhistorie. Bagefter deles børnene op i meget små kirkegrupper, den samme gruppe hver gang med en fast tilknyttet kirkevoksen, i disse grupper laves dagens aktivitet. Ikke alle børn kan sidde og nørkle og derfor er der altid en medarbejder, som tilbyder noget bevægelsesorienteret undervisning, gerne udenfor. Disse tiltag har betydet, at der er kommet en større og mere bred gruppe af minikonfirmander, som afspejler sognets beboersam-sætning og ikke alene familier med overskud til at sende børnene afsted.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Hvis man kan indgå et samarbejde med de lokale skoler eller fritidsklubber, er det oplagt her at få kontakt til børn, der kan have glæde af kirkens tilbud. En kontakt til skolen giver den brede adgang til børn i aldersgruppen, hvorimod god kontakt med boligsociale medarbejdere giver den målrettede kontakt til de familier, der kan have brug for et tilbud til børnene. Husk også kommunens familieenhed og sundhedsplejersker. Er der en specialske i området, skal den inddrages. Et opslag på sociale medier er også en god måde at få fat i børnefamilier, husk at dele i lokale facebookgrupper. Der er ofte grupper som "Børn i XXby" "Det sker i XXby" osv.

Kirke- kulturmedarbejdere ved Nørremarks Kirken i Vejle, Søren Kjærgård Jensen og ved Gellerup Kirke i Aarhus Bit Boel Buhl fortæller samstemmende, hvordan de i deres socialt tunge sogne er nødt til at have en meget håndholdt kontakt til børnefamilierne, som Søren siger, kontakten med familierne kræver, at man holder om, holder af og holder ud. Her handler det om at kende de familier, som kan have glæde af f.eks. minikonfirmandundervisning og huske dem på at få børnene tilmeldt. I Gellerup har de gennem deres store internationale arbejde kontakt med en del udenlandske familier med kristen baggrund, det er både ortodokse kristne

fra Østeuropa, arabiske og afrikanske kristne. Disse familier kræver en særlig opmærksomhed og at man aktivt arbejder med at opsøge dem, hvis man vil have børnene med til f.eks. minikonfirmand. De fleste vil rigtig gerne have deres børn kommer i kirken og hvis man giver dem ideen, kommer børnene også. Ikke mindst, når man fortæller forældrene, at undervisningen har et overskud af voksenressourcer, der er omkring børnene.

Frivillige

Reservebedste, saftevandsdamer, de frivillige i kirkens børnearbejde har mange navne, ofte givet af børnene. De frivillige skal være stabile voksne, gerne i bedsteforældrealderen, som børnene kan føle sig trygge ved. Da mange af aktiviteterne er sæsonbestemte, vil de frivillige kun været bundet til arbejdet i perioder, og det kan for mange være vigtigt at vide.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Alt efter aktiviteten købes der materialer. Måske skal der laves skattekort, kort over kirke og område, eller der skal købes ind til kreative aktiviteter.

Noget at spise og drikke til en hyggestund, hvor børnene samles, er næsten altid en del af fritidsaktiviteter for børn. Her kan man overveje, hvor meget sukker de skal have, eller om det er bedre med frugt og grønt.

Ideer til indhold/aktiviteter

Forberedelse på dagen

Hvis man henter børnene på skole eller i SFO, er det vigtigt at være flere voksne og huske skole eller fritidshjem på, at det er i dag, vi kommer og henter. En SMS aftenen før til forældrene er også en god påmindelse.

Der gøres klar til, at børnene kommer, så det er hyggeligt og de føler sig velkomne, ved skattejagt sørges for poster, og ved andre aktiviteter ligger tingene klar til børnene, medmindre man har en tradition eller særlig pointe med, at børnene deltager i forberedelse og oprydning.

Ideer til indhold

Der er et hav af kreative muligheder ved arbejdet med børn, kreativitet, uden-dørsleg, opdagelsesrejser i kirke eller på kirkegård, flere af disse er beskrevet andet steds i dette kapitel.

Ideer til salmer

- ✧ Ingen er så tryk i fare
- ✧ Alt står i Guds faderhånd
- ✧ Måne og sol
- ✧ Sov sødt barnlille
- ✧ Aftenrøde over tage
- ✧ Gud gav sit allerbedste (julesalme)
- ✧ Velsign mit barn, du kære Gud (dåb)
- ✧ Tak Gud, for denne lyse morgen



Aktivitetens navn:

Børneklub fra 3.-6. klasse

Kort beskrivelse af aktiviteten:

Børneklub er et fritidstilbud til børn i 3.-6. klasse. Børneklub kan være en forlængelse af minikonfirmandundervisningen og indeholde nogle af de samme elementer, flere voksne omkring børnene, nærhed og hygge og varierende aktiviteter.

Formål med aktiviteten

Mon ikke de fleste kirker har oplevet forældre og minikonfirmander, der spørger efter mere. Minikonfirmandundervisning med flere voksne omkring børnene, samvær uden faglige krav og hvor der gives plads til det enkelte barn vil mange

gerne have mere af. Børn med diagnoser, de lidt "skæve" børn og børn fra udsatte familier trives ofte rigtig godt i den kirkelige sammenhæng – her er højt til loftet – hvilket alle børn kan drage nytte af. Derfor vil de gerne fortsætte med at "gå i kirken."

Samtidig er der et fattigdomsaspekt i det. 3. klasse er overgangen fra SFO til fritidsklub, og mange børn falder fra ved denne overgang. Der kan også være en økonomisk årsag, i København koster det over 400 kr. om måneden og det er dyrt, hvis barnet kun bruger fritidsklubben sporadisk. Ved at den lokale kirke tilbyder børneklub, kan børn af økonomisk trængte hjem også få noget de går til i fritiden.

Det er en oplagt mulighed at gribe for kirkerne. Da især når det ligefrem efterspørges af børnene selv. Hvis vi har mulighed for at tilbyde en børneklub, holder vi fast i tilknytningen til børn og familier, samtidig med at vi tilbyder et fritidstilbud og opmærksomhed til børn, der kan have et særligt behov. Læs, hvorfor det er kirkens opgave under det indledende afsnit

Målgruppe: Børn i 3.-6. klasse, men det kan også være både før og efter. Måske har nogle af de store børn lyst til at hjælpe til.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

De fleste fritidsaktiviteter for børn ligger bedst lige efter skoletid, så børnene kan komme direkte. En gang om ugen eller hver anden uge på en fast ugedag er en god frekvens, hvis der skal være god kontinuitet i børneklubben.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Før man går i gang, skal man overveje, hvad man vil med tiltaget. Skal det være forkyndende undervisning eller skal det være mere klub- og oplevelsesbaseret samvær med børnene? Skal det alene være for tidligere minikonfirmander, eller er tilbuddet åbent for alle interesserede børn?

Der er ingenting i vejen for at holde fast i forkyndelsen, vi er trods alt kirke, men er forkyndelsen meget stærk vil en børneklub også kunne være ekskluderende.

Lav et budget, og find ideer til aktiviteter. Det er vigtigt at vide, hvad man kan gøre godt med og hvilke muligheder, der er inden for den økonomiske ramme.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Gennem minikonfirmandundervisningen møder vi målgruppen, men skolen, boligsociale medarbejdere, spejdere, klubber og fritidshjem er også muligheder. Deler man julehjælp ud er det oplagt at fortælle familier med børn i den rette alder om tilbuddet.

Frivillige

Hvis muligt, brug nogle af de samme frivillige, som børnene kender fra minikonfirmand. Husk bedsteforældregenerationen er rigtig gode til børn.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Lav en fast struktur, det styrker fællesskabet og relationerne, alle spiser lidt eftermiddagsmad sammen, når man kommer efter skole. Her kan man også præsentere dagens program, det gør ikke noget, at det er en overraskelse, det er bare mere spændende, men vær opmærksom på at visse diagnose børn har det bedst med stor forudsigelighed. Lad aktiviteterne variere hen over året.

Alt efter aktiviteten købes der materialer. Måske skal der laves skattekort, kort over kirke og område, eller der skal købes ind til kreative aktiviteter.

Overvej hvor meget sukker de skal have eller om det er bedre med frugt og grønt.

Ideer til indhold/aktiviteter

Lav udflugter, det kan være at gå på micro-eventyr i lokalområdet, hvor børnene skal finde noget, de måske ikke vidste lå der; eller det kan være et mere klassisk udflugtsmål. Udflugter må gerne have noget opdagelsesrejse over sig, noget man skal finde eller lægge mærke til. Andre dage har man stille nørkle- og kreativt arbejde, og da er det godt at have en alternativ udendørs aktivitet. Brug kirke og kirkegård aktivt. En tur i kirketårnet er spændende, eller et kig ind på kirkens loft, man kan fortælle hvorfor kirken ligger højt, om verdenshjørner og om kirkeklokken – mon børne tør overnatte i kirken? På kirkegården kan man kigge efter bestemte planter eller symboler på gravstene. Man kan sanke, lave mad af vilde urter, samle kastanjer eller pynt til juledekorationer, naturen også den i byen eller lige uden for døren har mange muligheder. Kig evt. på Woop app, det danske spejderkorps app, hvor man kan bruge og oprette jagter lokalt. Der kan ligge færdige jagter lige til at bruge. Kirkerummet finder de fleste børn også spændende og alt efter hvilken kirkebygning man har, kan der laves skattejagt og spørgsmål til billeder og inventar eller bare poster rundt i kirken. Organisten eller børnekor kan også bruges og man kan f.eks. danse til salmer. Der kan tælles bænkerækker

eller trin op til prædikestolen, laves quiz og ordgæder, mulighederne er mange. En gang i mellem kan afslapningsøvelser og mindfulness også bruges i kirkerummet, ligesom pilgrimsvandring og labyrint- og spiralvandring i børneudgave. Og selvfølgelig kan man se en film, gå i svømmehal, spille brætspil, bage kage alt det, som mange børnefamilier har svært ved at nå, men som giver nærvær og som børn elsker. Inviter og besøg gerne de lokale spejdere, det kunne give endnu en mulighed for en fritidsaktivitet. Lad børnene lave mad til forældrene en gang imellem, så alle kan samles om bord og måltid. Her kunne man præsentere noget af det, børnene har lavet i klubben.

Følg gerne årstider og højtider i klubbens tilbud, her kan der komme mere direkte forkyndelse ind.

Andre ideer til aktiviteter med forkyndelse:

- ✱ Helte i bibelen
- ✱ Bibeldrama
- ✱ Kunst og Bibel: Bibelhistorier, verdenskunst og fremstilling af egne billeder ud fra en bibelhistorie.
- ✱ På rejse med Paulus med besøg på rideskole eller besøg af en pony og trækketure til børnene.
- ✱ Riddere, tempelriddere og kristne ridderdyder: eks. barmhjertighed, tålmodighed, retfærdighed, næstekærlighed, tapperhed. Der kan være forskellige opgaver og man slås til ridder til sidst.

Husk at spørge børnene, hvad de kunne tænke sig at lave og spørg dem en gang imellem, hvilke aktiviteter de særlig godt kunne lide. Det kan man tage med i den fremtidige planlægning

Forberedelse på dagen

Hav serveringen klar, hent evt. børn på skolen, eller send en sms om morgenen til forældrene, så de husker børnene på at de skal i børneklub. Hav materialer parat til aktiviteten. Overvej om der er gode samtaleemner I kan vende, mens I spiser. Det kan være lektier, skoledagen, kæledyr, bedsteforældre, yndlingsfarve, -mad, -tøj, -skolefag osv.

Andre ideer

Kigger man på de store hobbyforretningers hjemmeside finder man mange ideer til kreativ udfoldelse. Brug gerne kirkens nørkleklub til at hjælpe med nørkleaktiviteter, og hav et øje for hvilke kreative ressourcer, kunstnere, gamere, rollespillere, naturvejledere osv. lokalområdet byrder på.

Andre muligheder

En børneklub kan være mange ting, den ovenfor beskrevne er kun en af mange måder at give børn et godt fritidstilbud. Nedenfor ide til Lektiehjælp og beskrivelse



Aktivitetens navn:
Lektiecafe

At man kan få hjælp hjemme til lektierne, giver børn en meget lettere og udbytterig skolegang. Er der ingen hjælp at hente, kan man hurtigt komme bagud med indlæringen. Mange boligområder, klubber og skoler har cafeer med lektiehjælp, men der findes også områder, hvor det ikke er, og børn som har brug for denne hjælp, men ikke får den. Som tilknytning til mange af vores børneaktiviteter kan vi holde muligheden for lektiehjælp åben, man kan spørge om nogen har brug for hjælp, eller gerne vil have lektierne overstået inden de går hjem. I kirkens forkyn- dende undervisning vil man også hurtigt opdage, hvis et barn eller to har svært ved det. En voksen kan tilbyde sin hjælp ganske uformelt eller man kan tilbyde hygge og lektiehjælp en gang om ugen efter skole.



Aktivitetens navn:
Gamerklub

Kort beskrivelse af aktiviteten

En gamerklub er et mødested, hvor børn kan game, altså spille på computer i et fællesskab og trygge omgivelser.

Formål med aktiviteten

Både i Nørre Asminderød og i Ågerup har man oprettet gamerklubber. Ofte sidder børn alene derhjemme med deres onlinespil, og selvom de har fællesskab på nettet, vil man begge steder gerne give dem et fællesskab IRL (in real life). Da der er voksne til stede, lærer de også noget om god tone og opførsel på nettet, ligesom man giver støtte til at sige fra overfor hadtale. Fællesskabet på tværs af alder og klassetrin styrker de svage elever og giver dem en følelse af fællesskab, når de utvungent og venskabeligt kan hilse på de større elever på skolen. Børn og ledere matches, så man altid har den samme mentor og der opstår et godt bånd. De unge ledere styrkes også socialt, når de skal hjælpe og oplære de små. Se, hvorfor det er kirkens opgave i det indledende afsnit 5 og 13.

Målgruppe

Børn fra 5.-7. klasse, ledere fra 8. klasse og ældre.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I Ågerup mødes de hver fredag fra kl. 17.30, hvor de stiller computere op. De går i gang kl. 18 og slutter 21.30. De spiser kl. 19, hvor alle er samlet om bordet.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der findes i flere kommuner midler man kan søge til aktiviteter for børn og unge. I Ågerup har man søgt sådan en pulje og fået til fem computere.

Der skal findes voksne med forstand på IT og spil. Det er vigtigt også at have en f.eks. en pædagog med evne til at konfliktmægle og problemknuser, når der opstår konflikter mellem børnene, for det gør der.

Tidligere konfirmander skal findes som ung ledere, børnene læres op af de lidt ældre unge.

En til at lave mad, omkostningerne ved mad bliver betydeligt lavere, end hvis der skal bestilles ude til alle. Et hjemmelavet måltid samler på en anden måde end pizzabakker.

Menighedsrådet eller menighedsplejen skal ansøges om penge til mad, drikkevarer og andet hygge.

Man skal kontakte klubber, skoler andre steder med tilbud til børn og finde ud af om de har helt parallelle tilbud.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Ågerup er skolen primus motor i projektet, de kom med ideen, fordi man havde brug for et tilbud til denne gruppe. Børn og unge drev ofte rundt i landsbyen fredag aften. Skolen håndplukker de børn, som har brug for tilbuddet, men andre kan også komme og være med. Det er bedst at have en blandet gruppe af svage og stærke. I samarbejde med skolen findes også mentorere. Pædagogen arbejder på skolen, men deltager frivilligt.

Findes der medarbejdere i det boligsociale i område, så er de oplagte samarbejdspartnere.

Frivillige

En IT-ansvarlig, en med pædagogiske evner, en der kan lave mad. Derudover deltager flere forældre og hjælper med mad, opstilling og oprydning. Præsten sidder i køkkenet med kaffen og det har vist sig at mange forældre har brug for en samtale.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse og forberedelse på dagen

En med forstand på computere og spil sørger for indkøb af stærke computere og gode skærme.

Madmor bestemmer menuen og sørger for indkøb, eller det bestilles via kirken til levering. Ellers er forberedelsen at stille borde op og gøre computere klar og opdatere inden man går i gang.

Ideer til indhold/aktiviteter

Der er ikke mange piger med i gamerklubben, men de kigger indimellem forbi og spiser med. Derfor har man tanker om at lave en aktivitet, som henvender sig til pigerne. Det kan være at bage kager og se bagedysten fredag aften. En anden ide er at upcycle tøj med pigerne. Da Ågerup kirke både har tøj-bytte-genbrugs-marked en gang om året og en stor nørklegruppe, tænker man på at lade pigerne vælge tøj til upcycling herfra og få hjælp og ideer til upcycling fra nørklegruppen.



Aktivitetens navn:

Børnekor

Kort beskrivelse af aktiviteten:

I Gierslev, Ørslev og Solbjerg pastorat ved Slagelse har præsten i forlængelse af minikonfirmandundervisningen oprettet et børnekor. Pastoratet har en lille landsbyskole med et spor fra 0. til 3. klasse. Der er ikke mange fritidstilbud helt lokalt. Efter 3. klassen har gået til minikonfirmandundervisning i efteråret, inviterer præsten om foråret til børnekor, hvor også de mindre klasser kan deltage, de øver op til pinsegudstjenesten, hvor børnekoret medvirker. Børnene hentes og bringes på SFO'en inden den lokale bus kører børnene hjem i oplandet.

Det har været et primært sigte, at koraktiviteten ikke skulle konkurrere med andre fritidstilbud såsom fodbold eller svømning. Børnene og deres forældre skulle ikke føle, at de måtte vælge noget andet.

Da det først lykkedes at få etableret, har det også været en stor succes, hvor der kom flere til løbende.

Formål med aktiviteten:

At give et fritidstilbud lokalt, lære børnene at synge og styrke kontakten til kirken både før og efter minikonfirmandalderen.

Målgruppe

Børn fra den lokale skole. Det er sjældent de helt små, for de skal helst kunne læse eller lære en sangtekst.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om ugen efter skoletid fra januar frem til pinse.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal undersøge, hvornår det passer ind i børnenes skole og fritidsaktiviteter. Hvis de stærke børn, som også går til fodbold og svømning kommer med, er det lettere for de lidt svagere børn også at komme med. Ikke alle børn går i SFO eller fritidshjem. Fattige familier sparer det nogle gange væk, og derfor er det en god ide at hente børnene lige efter skole og aflevere dem så de kan nå en senere bus hjem. Det er vigtigt især i landsbyer med stort opland, hvor det ikke er let for børnene at blive transporteret rundt.

En musikfaglig person som vil undervise børnene samt en "omsorgsperson", som kan være behjælpelig, hvis der sker noget uventet – et barn, der bliver ked af det, eller to, der kommer op og toppes med hinanden. Eller i det hele taget bare er med og hjælper med saftevand, kiks og kager.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

En god kontakt med skolen og SFO'en eller gennem minikonfirmandundervisningen. En del bedstemødre har deres gang i kirkerne og kan også være gode til at formidle kontakt. Derudover på kirkens sociale medier og i lokale facebookgrupper.

Frivillige:

En bedstemor eller anden frivillig til at være ekstra hænder og "omsorgsperson" er altid godt.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Børnene hentes efter skole. Der kan være brug for en lille hurtig forfriskning og tid til at falde til ro. Sangene indlæres med leg, bevægelse og sjov og man skal huske plads til pauser. Aktiviteten tager højst 2 timer.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der købes ind til forfriskning til børnene. Og hvad man skal bruge af instrumenter, som rasle æg eller andet til børnene.

Ideer til salmer og sange

Der er lagt vægt på en blanding af børnesalmer og alm. børnesange, som de kender eller har sunget i skolen.

- ✧ Vi vil plante et træ, musik og tekst af Erik BUSK, skrevet i anledning af skolenes sangdag 2013
- ✧ Venne-sang, musik og tekst af Benny Andersen
- ✧ Alle Børn Har Ret, musik og tekst af Kim Larsen
- ✧ Anemonesangen, Musik og tekst af Sebastien.

Af salmer har man bl.a. sunget:

- ✧ Gud, Han skabte stjernerne – børnesalme, som var i et gammelt FDF-hæfte. Forfatter og komponist ukendt.
- ✧ Der er en rytme i min krop, musik og tekst af Torben S. Callesen 2021
- ✧ Tusind år, musik og tekst af Martin L. Hornstrup 2018
- ✧ Hør, kirkeklokken ringer, Musik og tekst af Werner Fischer Nielsen og Holger Lissner.
- ✧ Tak Gud for denne lyse morgen, Ingrid Schrøder og M. Schneider

Forberedelse på dagen

Forfriskninger gøres klar, eventuelle kopier af sange eller sangbøger til børnene. Stole og hjælpemidler stilles frem, måske navneskilte, hvis det er nødvendigt.



Aktivitetens navn:

Kirkerødder / Kan myrer spises

Kort beskrivelse af aktiviteten

I Grøndalslund Sogn i Rødovre har man været en del af naturprojektet fra Menighedsplejen i Danmark "Kan myrer spises." Man valgte at kalde det kirkerødder og Kirkekulturmedarbejder Signe Bang Hansen var tovholder og arrangerede i samarbejde med FDF fem ture fra marts til november, hvor familier på en let måde kan få gode, sjove og lærerige oplevelser i naturen. Det var en form for mikroeventyr, hvor naturen lige uden for døren blev udforsket, her er en lokal kirkegård med tilhørende park og gammel æbleplantage.

Formål med aktiviteten

Give familier gode naturoplevelser i nærområdet.

Turene var gratis og uden tilmelding, hvilket gjorde det let for familierne at komme. Turene åbnede familiernes øjne for oplevelser i nærområdet og for muligheder i naturen. Der blev også dannet netværk mellem både voksne og børn, og muligheden for at blive FDF'er blev præsenteret. Fordi de var udenfor og bevægede sig rundt, var det lettere for børnene at skabe kontakt til hinanden og der opstod spontant en del løbe-fange-lege, hvor mange kunne være med. Børnene er glade og konfliktniveauet lavt. Især turen med de spiselige planter imponerede børnene "Kan man virkelig spise dem?" og "Tør du spise brændenælde?" blev der sagt undervejs.



Målgruppe

Børn og deres familier

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I Grøndalslund har man valgt at mødes fem gange om året, men det kan man gøre efter behov.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Hvis man vil søge puljer til børn og natur, skal det gøres i god tid.

Find ud af om det er lokale muligheder for naturoplevelser og hvilke.

Få lagt nogle passende datoer, gerne så det passer med høst, juledekorationer, Skt. Hans eller, hvad man eller har af gode ideer.

Kontakt lokale spejdere, FDF'ere eller naturgrupper og indgå gerne et samarbejde.

Hvis man gerne vil have de voksne med som mere end børnenes påhæng er det en gode ide at have opgaver parat til dem.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Gennem kirkens børnearbejde, uddelinger og FDF blev kendskabet i Grøndalslund bredt ud, ligeså kom det på lokale sociale medier.

Men atter er skoler, spejdere, FDF, fritidsklubber, kommunens familieenhed, sundhedsplejersker og boligsociale medarbejdere en god vej at gå. Et opslag på sociale medier når mange i et lokalområde.

Frivillige

Hvis en ansat er tovholder og der er hjælp fra f.eks. en kirkegårdsgartner, er kravene til frivillige ikke meget høje. Det kan sagtens være folk uden stor friluftserfaring. I Grøndalslund var flere frivillige i bedstemoralderen, og det gav gode oplevelser. "Det er dejligt, at der stadig er brug for en bedstemor" sagde en.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Alt efter aktivitet. Men sæt god tid af til forberedelse, det kan både være at finde eller lave bål sted, få fat på brænde, sørge for mad, æblepresser, flasker til æblemost, lave skattejagt og snobrødsdej m.m.

Ideer til indhold/aktiviteter

Turene i Grøndalslund var som følger:

1. Calzone over bål i mørket (marts).
2. Tur i kirkegårdsparken med oplæg om spiselige planter. Frøbomber og pileurt/rabarber-crumble over bål (maj).
3. Sankt Hans i kirkegårdsparken: Skattejagt og snobrød (juni).
4. Æblefest: Tur ned til den gl. æbleplantage i kirkegårdsparken. Plukke æbler, skære æbler, lave æblemost og æbleflæsk over bål (september)
5. Julestue med dekorationsløb og skumfiduser over bål (november)

Forberedelse på dagen

Sørg for at have alt klar også gerne et alternativ ved umuligt vejr. Uden tilmelding skal der være rigeligt af det hele.

Andre muligheder

Der er mange muligheder, man kan lave en fast udflugt med bus eller offentlig transport til en naturlegeplads, skov eller strand og derfra lave opdagelsesture.

Diakoni for unge

Skrevet i samarbejde med Berit Berg

1. Generelle overvejelser om unge

Når vi taler om unge som målgruppe, er alder nærmest en umulighed at arbejde med. Er der fx et væsentligt skel omkring de 18 år, når vi taler om diakoni, sådan at vi enten ikke kan inkludere de 15-17-årige eller må udelade alle over 18? Og hvornår slutter ungdommen? Er det kroppen, der bestemmer det eller er det at have et ungdommeligt sind noget, der gør, at man altid skal betragtes som ung? Vi vælger her – lige som i afsnittet om ældre – at definere unge ud fra livsvilkår.

Hos de ældre handler de fysiske udfordringer om alt det, man ikke længere kan. Disse begrænsninger er der bestemt også unge, der kender til. Men det, der også fylder hos de unge, er alt det, som de ikke føler sig trygge i at gøre. Måske fordi det er uvant, eller måske fordi de ser deres krop som forkert. Når det kommer til psykiske forhold, er der også hos de unge tale om en følelse af tab. Disse tab kan ligesom hos de ældre knytte sig til mennesker og noget, der har været, men det handler også om tab af noget, der ikke har været. Tab af håb, tab af muligheder, tab af drømme. Både helt konkrete håb og drømme, men også i det hele taget det at håbe, drømme og se muligheder. Disse tab og den sorg, de medfører, kan føles helt uoverskuelige. Man frygter, at man skal leve med den sorg i alle de måske 80 år, der ligger foran en. Og man har endnu ikke erfaringer med, at sorgen indimellem trækker sig tilbage eller bliver suppleret med glæde.

De unge ved, at det forventes, at de skal skabe relationer i form af venskaber og parforhold, men de kan let blive overrumplet over, hvor svært det er. De skal ikke alene finde venner, men BFF – Best Friends Forever, eller bedste venner for altid. De skal ikke blot finde sig en kæreste, men de skal finde den perfekte sjæleven, som vil gøre dem lykkelig igennem hele livet. Alt det, som vi jo ganske rigtigt ønsker for dem, når vi holder taler for dem eller skriver velmenende kort, men som ofte først viser sig i bagspejlet, når man ser tilbage på sit liv, mere end det ligger som sikre trædesten, når livet ligger foran en.

I det hele taget er mange unge fanget i det, man kan kalde forskellen mellem det gode liv og det perfekte liv. Det gode liv kunne tidligere beskrives som et liv



bestående af ting som familie, hjem, arbejde og måske også bil og ferie. Rent konkrete ting, hvor man forholdsvis let kan svare enten ja eller nej til, om man har det eller ej, og dermed om hvorvidt man har i hvert fald elementer af det gode liv. I dag er det ikke nok. Det skal nemlig ikke bare være en familie, men den perfekte familie. Ikke bare et hjem, men det perfekte hjem, det perfekte job osv. Dermed bliver det umuligt at sætte så meget som et eneste flueben. For hvornår er ens uddannelse perfekt? Og hvornår er ens job perfekt? Det betyder, at den ungdom, som vi voksne ofte forbinder med en tid, hvor alt er muligt,

opleves af unge som en tid, hvor de er utilstrækkelige. Det samme gælder, når vi taler om følelser. Der er en fokus på at være lykkelig, som heller ikke er målbart. Glad eller tilfreds er ikke helt nok. En del af de følelser, der knytter sig til at være tænksum, bekymret eller udfordret fx i forbindelse af store skift i ens hverdag, er ikke altid noget, der bliver anerkendt af omgivelserne som naturlige og relevante.

2. Kirke for eller med de unge?

Når vi overvejer at gøre noget for de unge, er det afgørende, at vi overvejer, hvor vi er. De unge er – fra de er ca. 19 år – meget by-fikserede. Mens de tager en ungdomsuddannelse, bor de ofte hjemme. En del af disse begynder allerede her at pendle hen til deres uddannelsessted. De er altså ikke hjemme i dagtimerne, og mange af dem bruger lang tid hver dag på at komme frem og tilbage. Når først de er færdige med deres ungdomsuddannelser, flytter mange af dem til byerne for at blive yderligere uddannet. De flytter ikke kun til de allerstørste byer, men også til de centrale uddannelsesbyer ud over hele landet. Og igen er der en stor del, der pendler. Det kan derfor være klogt at tjekke op på, hvor mange unge, der bor i sognet. Og dernæst tjekke op på, hvornår der er unge i sognet. Nogle sogne har et lavt antal unge, der bor der, men til gengæld et højt antal unge i dagtimerne. Det opstår, fx fordi de kommer ind til deres undervisning, som foregår i sognet, mens de ikke nødvendigvis bor i sognet. Dog er de optaget i en stor del af de timer, som de tilbringer i sognet og hvis vi som kirke gerne vil dem noget, skal vi muligvis tænke i deres rand-timer. Disse unge kommer dog et sted fra, og derfor er der andre sogne, hvor der bor en del, eller måske mange unge, som dog ikke er der i dagtimerne. Fordi det er dem, der pendler indtil byerne.

Sogne med kollegier har en særlig situation. Her er de unge også i dagtimerne. Dels er der mange studier, hvor de unge ikke skal være på skolen hver dag, eller hvor de blot er der et par timer. Og dels er der alle ferie og læseferieperioderne, hvor de ikke nødvendigvis tager "hjem". Det samme gør sig gældende for sogne, der har mange små lejligheder, eller større lejligheder, der er delevenlige.

I en del sogne bor der ganske få unge, og endnu færre har deres hverdag der. Det kan være landsogne, men det kan også være sogne med store parcelhuskvarterer eller sogne i byer, hvor der ikke er uddannelsespladser.

Samtidig er det på sin vis svært at være meget konkret med forslag til aktiviteter, når det kommer til de unge. Det skyldes, at der gerne skal ske en mandat-forskydning, når vi arbejder med unge. Også når det handler om diakoni. Til og med

deres konfirmation, har vi som kirke hovedsageligt inviteret dem og deres familie til at deltage i arrangementer, hvor både rammerne og indholdet var færdigplanlagt inden de kom. De skulle mærke, at vi var engagerede i dem og gerne ville tilbyde dem et rart frirum. Blandt mange troende eller tros-nysgerrige unge er der dog en lyst til at være mere med. Det betyder ikke, at de er klar til at stå alene med hele ansvaret, men de vil gerne være med som en del af en gruppe. Vi kan derfor med fordel i højere grad planlægge sammen med i stedet for at planlægge for. Det skaber en utrolig sårbar opstart, fordi første skridt bliver at finde nogen, som vil være med. Og hvem er det så lige, man skal spørge, og hvad gør man hvis både den første og den anden, vi spørger, siger nej? Alle, der selv har prøvet den- ne tilgang, ved at det er svært. Særligt hvis man har lovet nogen – enten sig selv, præsten, den daglige leder eller et menighedsråd – at man er i gang i løbet af to måneder. Samtidigt viser erfaring dog, at det er den tilgang, der skaber langtidsholdbare projekter. Det er en lidt anderledes måde at være kirke på, men også en måde der giver plads til flere samtaler om tro og teologi, sådanne samtaler med de unge, kan også betragtes som diakoni.

En stor andel af vores unge mistrives. For nogle unge kan det at indgå i et velfungerende fællesskab med ansvar være en stor hjælp. Her opstår der et rum, hvor det i første omgang er ok at være ny. Dernæst vil der være nogen, der oplærer en og som man kan spørge til råds undervejs. Der er nogen, som griber en, når man begår fejl, og nogen, som kan dække ind for en, de dage, hvor det bliver for svært at stå på benene af den ene eller den anden grund. I disse trygge og velfungerende fællesskaber med ansvar, hvor den unge har mulighed for at gå i en slags mesterlære, enten med ansatte ved kirken eller med andre, mere garvede frivillige, vil der opstå rum, hvor der kan tales tro. Både når man som gruppe skal forholde sig til, hvorfor vi gør det vi gør. Men også når man som ung får mulighed for at stille en voksen spørgsmålet: hvorfor gør du det her?

3. Hvorfor skal kirken lave tiltag til unge

Det kan derfor være relevant at overveje, om der allerede er tiltag eller aktiviteter ved kirken, hvor der kan skabes plads til unge. Ikke til store grupper af unge, men måske snarere til små gruppe, en, to eller tre som kan indgå i de frivillige i genbrugsbutikken, kan blive ansat som ungarbejdere på kirkegården, som søndags-sangere, som musikere til jazzgudstjenester osv.

Nogle sociologer peger på, at vi lever i en immanent tidsalder. Det kan man lidt

hurtigt forklare med, at vi – og i høj grad de unge – nok lever i en nærmest super-digital verden. Men at vi samtidigt lever med et meget konkret verdenssyn. Der hvor vi kan se, opleve, føle, smage osv., der er virkeligheden.

Der har indflydelse bl.a. på vores lykkeforestillinger og på den måde, vi tror. Indimellem bruger vi udtrykket: et billede siger mere end 1000 ord, og det er en fin forklaring på vores glæde ved det konkrete. Billeder viser nemlig ting, men de giver også et indtryk af en stemning. Og vi fornemmer let, at der er en sammenhæng mellem tingen på billedet og stemningen på billedet. ”De ser godt nok glade ud på den ferie til Kreta” giver os en idé om, at Kreta gør en glad. Men da det er svært at tage billeder af Gud, Kristus eller Helligånden, er det svært at vise, hvad de ”gør ved os”. I filmens verden møder vi nogle smukke billeder på noget der er magisk. Altså der sker noget meget konkret – først en bøn, et ønske eller en trylleformular, derefter et lyn, regn, sne, kraftigt vindpust, solstråle, jordskælv eller lign. – hvorefter noget er anderledes.

Men hvordan tror man, og hvad tror man på, hvis ikke man har haft sådan en konkret oplevelse af Gud? Vi ved fra undersøgelser, at mange unge har en tro. En tror på noget, som de ikke nødvendigvis har mange ord for, men som de alligevel gør til noget konkret, ved at have nogle tros-handlinger i deres hverdag, som de gør. Det, de ikke har, er nogen at tale med om denne tro. De overvejer slet ikke, at kirken og præsten kunne være relevante at tale med. Det er deres venner – eller en psykolog – som de peger på som nogen man kan tale med om den slags ting.

Flere kirker arbejder derfor med at skabe rammerne for en samtale om tro, hvor man netop taler med sine venner om det. Derfor kan det være relevant at invitere ”dig og dine venner”, så det bliver tydeligt, at de netop gerne må komme som en mindre gruppe.

Unge er ganske som alle andre grupper ikke ens. De deler nogle livsvilkår med en større eller mindre gruppe af andre mennesker, men de er ikke identiske. Det svære ved at beskrive de unge er altså, at det let bliver en beskrivelsen af en stor del af de unge, men som slet ikke passer på netop den unge, som lige nu sidder overfor os. Den gamle visdom om, at hvis vandrerkortet og virkelighed ikke stemmer overens, kan det godt betale sig at navigere efter virkeligheden, gælder altså i udbredt grad her. Det gør det, fordi de unge på den ene side gerne vil passe ind, men på den anden side ikke vil mases ind. For mange unge er der en verden til forskel på de to ting. At passe ind handler om at blive set, anerkendt og inviteret. At blive mast ind handler om alt det andet. Om at blive overset, misforstået og set som ligegyldig. Unge er mægtigt glade for gruppe, men grupper, som de selv har skabt eller er blevet inviteret ind i. Mange af disse grupper er dog ret ”flydende”, hvilket skaber en konstant usikkerhed. Blot fordi jeg var en del af gruppen i dag,

betyder ikke, at jeg kan tage det for givet, at jeg er en del af den igen i morgen. Der kan ske meget over natten, der gør, at jeg pludseligt ikke længere bliver set som en naturlig del af gruppen. Det er utroligt let at lave en ny chat-gruppe på de sociale platforme, hvor 3 ud af en gruppe på 4 af en eller anden grund starter en ny samtale, og så er man ude. For mange af dem er det at være med i den rigtige gruppe netop det, der giver dem værdi.

Nogle unge står uden for grupperne, hvilket for en gruppe af unge ikke er et problem. Det kan være, at de selv har valgt det. Det kan være, at de føler sig mest trygge her. Igen kan vi med fordel navigere efter den enkelte unge. Disse unge er på sin vis det ideal, vi nogle gange taler om, når vi taler om unge. Det er nemlig de unge, der kunne finde på at dukke op alene til en gudstjeneste eller et arrangement. Da må vi have deres anliggende for øje. Hvorfor kommer de? Hvad er det de håber på at få ud af at komme osv.

Da de unge var børn, mødte vi dem som en gruppe. De er kommet med deres lille gruppe; familien. De har hørt til de små grupper; salmesangsholdene. De er kommet med de større grupper; børnehaven og skole. Og kirken samler dem ofte i ret store grupper, når de kommer som konfirmander. Det kan derfor være fristende at tænke videre i den retning. Hvordan laver vi noget for de unge som gruppe eller hold? Men netop efter konfirmationen kan det være klogt at tænke i andet end hold og grupper, for en del af de givne fællesskaber forsvinder netop, når folkeskolen ender og de bliver spredt.

4. Teologiske overvejelser

Det kan være gavnligt med jævne mellemrum at minde sig selv om Kierkegaards ord: "Livet forstås baglæns - men må leves forlæns". Når vi tænker tilbage på vores egen ungdom, så forstår vi det netop baglæns, mens de unge står midt i det, der leves forlæns. Dette kommer bl.a. til udtryk, når vi taler om tid, tiden og erfaringen. For mange unge er ungdommen tiden, hvor man første gang oplever, at man er alene, når man løber ind i problemer. Det i sig selv kan tage pusten fra de fleste af os, uanset vores alder. Oven i det oplever de unge så, at verden ikke altid anerkender deres problemer. De kan opleve, at deres problemer bliver forkløjet med henvisning til nogen, der har det endnu svære. Eller at de - fx midt i en dyb sorg - får at vide, at det går over og at tiden hele alle sår.

Det diakonale element bør altid være til rådighed, når vi taler om unge. Det er i særdeleshed vigtigt, at vi er opmærksomme på de unge i kirken, på de dage, hvor sorgen og tragedien er ekstra stor. Når vi skal begrave børn, eller unge, der

er døde af sygdom eller i en ulykke. Når der er tale om selvmord osv. Selv om den unge ikke er direkte involveret, så er det mødet med nogle realiteter, som de fleste godt ved finder sted, men som ikke er noget, vi automatisk støder på.

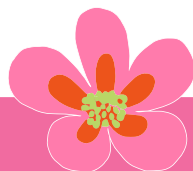
Det mest udbredte diakonale tilbud rettet mod den enkelte unge, er samtaler. Det har særligt studenterpræsterne stor erfaring med. Faktisk melder de, at de kunne bruge alt deres tid på netop individuelle samtaler. Er man kirke omkring studiebyerne kan det derfor være relevant at overveje, om det er et tilbud, som man gerne være en del af. Også selv om man ikke har hverken har kvote eller titel af noget med studerende.

Det er ikke alle unge, der er gode til at snakke. Derfor er der to andre vinkler af diakoni for den enkelte, som også er værd at overveje. Det ene er anderledes diakonale rum for den unge. Det kan være et trygt arbejdsrum. Det handler ikke udelukkende om lønnet arbejdet - men kan gøre det. Det handler også om at inkludere den enkelte unge i gøremål, hvor der er let adgang til samtale. Nogle vil kunne genkende situationen, hvor man går alene sammen med en minikonfirmander og sætter stearinlys i kirkebænkene. Det kan der komme utroligt mange samtaler ud af.

Forskellige diakonale tilbud til unge

Mange af de diakonale aktiviteter til unge er hentet fra UKirken i København og de kan derfor virke meget knyttet til forkyndelsen, da UKirke ofte har diakonien som en del af gudstjenesteaktiviteten. Det er ikke nødvendigt at knytte forkyndelsen og diakonien sammen, som det er beskrevet i aktiviteterne nedenfor. Andre diakonale aktiviteter er hentet på forskellige kirkers hjemmesider, det er altid angivet, hvor aktiviteten er hentet, så man selv kan gå ind og læse mere eller måske kontakte arrangørerne. Vi håber, at I kan finde ud af, hvordan de nedenstående diakonale aktiviteter kan blive tilrettet, så det passer til jer.

Diakoni i forkyndelsen



Aktivitetens navn:

Pop-Up kirke

En del diakonale tiltag foregår i kirkens egne lokaler. Netop når vi taler om unge, er der også rigtig gode erfaringer med at kirken bevæger sig ud af egne lokaler, og enten laver et pop-up arrangement, som kirken selv skaber, eller bliver en del af et større arrangement.

I dette lidt anderledes afsnit vil vi pege på diakonalt tiltag for unge, hvor kirken har fungeret som Pop-Up kirke i forbindelse med et større arrangement.

Kort beskrivelse af aktiviteten

Begrebet Pop-Up kirke bruges her som en fælles betegnelse for en kirkelig aktivitet, der finder sted uden for kirkens egne lokaler og i forbindelse med et større arrangement, som andre står for. Det kan være ved festival, folkemøde, messer eller andre steder, hvor unge kommer. Et par konkrete eksempler nævnes til sidst.

Her er der særligt fokus på de eksempler, hvor kirkens diakoni har været hovedfokus eller har spillet en stor rolle i aktiviteten.

Fælles for aktiviteterne er flere ting. For det første er kirken meget tydeligt til stede som kirke. For det andet, at kirken tænkes ind i det større arrangement. For det tredje, at det er tænkt og bliver afviklet på en måde, hvor det der de unge, der for en stemme.

Formål med aktiviteten

At være til stede som kirke, hvor andre har arrangeret noget for unge. Og at være

til stede på en måde, hvor det er samtalen med de unge, der er i fokus. Kirken får her en mulighed for at lave noget for og med unge, hvor det ikke er kirken selv, der skal løbe det hele i gang. Det er muligt at lave noget for unge i en tidsbegrænset periode. I alt fra en uge, et par dage, en enkelt dag eller blot et par timer. Når der laves events for unge, er det ofte med fokus på det gode liv: Alle de muligheder, som ligger åbne, eller på de fester, de unge gerne vil være en del af. Kirken kan ved at være til stede give plads til, at de unge har adgang til nogen, der gerne vil tale med dem om alt det, der er svært. Om de muligheder og de fællesskaber, de oplever at de mangler. Både i deres hverdag og helt konkret ved denne event.

Målgruppe

Unge.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Sæt jer ind i eventens tidsramme. Både før og under eventen. Inden I melder jer til, er det godt at have gennemtænkt, om det nu også kan lade sig gøre at bemande Pop-Up kirken i hele "åbningstiden". Det kan godt være, at det er ok at have "lukket" i noget af eventens åbningstid. Men det sender et trist signal. Derudover er det vigtigt at kende alle eventens deadlines og at overholde dem. Hvornår er der ansøgningsfrist for dem, der gerne vil være med? Hvornår skal de have noget på skrift til den fælles pr? Hvornår må man køre ind med biler, hvis man har telte eller andre materialer med. Hvis det er første gang, at man laver Pop-Up kirke kan det godt kræve lidt tilvænning til, at det er andre, der har den store tidsplan.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det er vigtigt at man sætter sig godt ind i Eventens tema, så man udtænker kirkens tiltag, så det passer ind. Det kan sagtens være, at man laver et tvist i forhold til eventens tema, men det skal være tydeligt for alle, at man spiller med på eventens formål og tema. Se eksempler nedenfor.

Derudover er det vigtigt, at man kender sine ressourcer. Måske har man frivillige, som gerne vil være med til at udtænke en sjov stand, og som måske også gerne vil stå på, når selve eventen er i gang. Men der skal også bruges tid på formøder og planlægningsmøder med eventfolket og der skal løbende kommunikeres med

dem. Der skal købes ind, standen skal etableres og den skal ryddes ned. Alt dette vil ofte skulle finde sted inden for almindelig arbejdstid, og derfor være noget, som en ansat er nødt til at have tid til at gøre.

I en Pop-Up kirke er der sjældent mulighed for et fortløbende program. Det er altså ikke sikkert, der er en officiel åbning, hvor aktiviteten kan introduceres. Aktiviteten skal udtænkes, så den enten forklarer sig selv, eller kan forklares med ganske få ord, at dem, der er på standen. Se nedenfor.

Ved nogle messer kan det være oplagt at lave en eller anden form for konkurrence eller lodtrækning. Hvis kirken derimod er til stede på en event som et diakonalt tiltag, bør man overveje at springe dette element over. Målet vil ofte være at skabe et "space", hvor det er samtalen der er i centrum, og hvor man ikke bliver vurderet ud fra, om man er dygtig eller heldig.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Når kirken deltager som Pop-Up kirke ved en event, er det eventen, der har opgaven med at få de unge til at deltage. Men det er kirkens opgave at være både synlig og relevant, så de unge får lyst til at opsøge standen. Dette kan man med blikfang. Erfaringen siger, at det kan være en god idé at investere penge i selve blikfanget. Hvorimod selve aktiviteten på standen ikke behøver at koste det store. Det er grundlæggende samtalen, der er vigtigt. Derudover kan der fx være noget man skal skrive, og sætte op. Alt efter hvad man tænker, de skal skrive på, så kan udgifterne her være meget lave.

En effektiv måde at være synlig på, er ved at lade præster deltage i præstekjoler. Det kan virke kontroversielt for nogen, men erfaringer viser at de unge tager godt imod denne synlighed.

Frivillige

Der kan meget vel bruges frivillige til pop-up kirke. Er det frivillige, der har mulighed for at deltage i møde i dagtimerne, kan de være med hele vejen. Både i kirkens egen planlægning af standen og når der er møder indkaldt af eventen. Er det frivillige, der ikke kan deltage i dagtimerne, er der oplagt at inddrage dem i planlægningen og i det omfang de kan også i bemanning af standen på eventen.

Det kan være en fordel at lave tydelige aftaler med de frivillige om, hvad deres roller skal være på dagen. Er det dem, der skal stå for afviklingen af aktiviteten, men ikke skal have samtaler med de unge kan det være en god idé at de har en uniform på. Det kan være en t-shirt med kirkens navn. Eller med et logo/billeder,

der gør det tydeligt at de hører sammen med standen. Skal de frivillige også tage nogle af samtalerne, kan de evt. have en t-shirt på hvor der står noget i retningen af "du kan også spørge mig"

Har de frivillige ingen opgaver, der sætter dem i direkte kontakt med de unge, kan det være værd at overveje, om de helt bevidst ikke skal være genkendelige.

Forberedelse, indkøb og materialer

Indkøb til Pop-Up kirke afhænger meget af temaet. I næste afsnit finder du nogle eksempler. Derudover kræver denne slags aktiviteter som regel: Forplejning til dem, der står på standen, så som rigtigt mad og koldt vand, men også kaffe og snacks. Derudover meget gerne ekstra kaffe og snacks, der kan tilbydes til de unge, der falder ind i en længere samtale. Det kan også være en god idé at have et lille lager af lommeterklæder, hvis samtalerne udvikler sig.

Uniformer som fx t-shirts eller veste til de frivillige.

Derudover ting som: et telt eller en pavillon, hvis der bliver regnvejr. Stole og borde. Gerne i loungestilen, så det er tydeligt for de unge, at det ikke kun er til de voksne, men at de også er velkomne til at slå sig ned til en længere samtale. Et lukket rum, hvor der kan sættes tasker etc. Måske en stak tæpper, hvis vejret er usikkert. Kopper/krus, tallerkner og køkkenrulle viser sig ofte at være en god idé.

Placering er ret væsentlig. Vælg gerne at stå et sted, hvor det er let at gå forbi, mens man "tjekker" standen ud. Fx en hjørneplacering. Og vælg gerne en meget åben stand, så det er tydeligt at man kan komme og gå, som man har lyst til. Det kan også være en "bar". En stand eller bås, der er lukket på tre sider, kan meget let komme til at føles utrygt.

Ideer til indhold/aktiviteter

Denne liste indeholder Pop-Up aktiviteter, som er afprøvet. Først en overskrift, og derefter en kort beskrivelse af, hvordan aktiviteten udfolder sig.

Mod. I forbindelse med bydelsfesten Distortion stillede UKirke spørgsmålet: Hvad vil du gerne nå inden du dør. Kirken havde ophængt plakater med overskriften "før jeg dør, vil jeg...", og givet bud på nogle svar. De unge blev derefter opfordret til at skrive deres eget svar på en væg.

Protest. På Ungdommens folkemøde havde Folkekirken opstillet en port, malet i en selvlysende farve. Over porten var et neonskilt med ordet Protest. De unge fik udle-

veret et stykke papir, en kuglepen, et søm og en hammer. De kunne derefter skriver deres protester på papiret og banke det på døren – alt sammen inspireret af Luther

Individ og fællesskab. Med spørgsmålet ”hvem eller hvad spejler du dig i” blev de unge inviteret til en snak om helte og forbilleder, men også om det, der former os negativt. Blikfanget var et forstørret brusebad, hvor forhænget bestod af ”spejlstykker”. Disse roterede i vinden og kastede lysglimt ud på pladsen. De unge blev opfordret til at skrive svaret på et stykke spejl.

Forberedelse på dagen

Kom altid i god tid, så standen er klar, når eventen starter.

Andre muligheder

Det er reelt kun fantasien – og økonomien – der sætter en grænse for, hvad man kan lave som Pop-Up kirke. Blot skal man huske pointerne: Skab blikfang, hav samtalerne i centrum og forsøg at passe ind i eventens tema – evt. med et twist.

Det behøves nu heller ikke være meget stort og flot det hele. Pop Up kirken kan også være med på den lokale markedsdag, ”by” by night, eller hvad man har af lokale samlingspunkter og festdage. Her kan en samtalesofa være en mulighed. En sofa, hvor der sidder en præst el. en anden fra kirken og er klar til en samtale. Man skal ikke være bange for at sofaen indimellem står tom. Lidt vand, saft, te eller kaffe kan være godt at byde på. Der findes også bolsjer med ord og begreber, som kan sætte en samtale i gang.

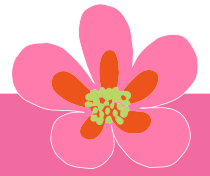
Oplæg eller lign.

Det er muligt at kombinere standen med en række programpunkter. Hvor man standser aktiviteten for en kort stund for en, der holder et oplæg, to, der er i debat med hinanden, nogen, der spiller, synger eller lign. Det kan ofte skabe en god stemning omkring standen. Tænker man i de baner skal man overveje:

- ✧ Ligger eventen op til den slags programpunkter? Skal det evt. aftales eller måske lige frem godkendes af planlæggerne
- ✧ Er der tidspunkter, hvor der sker noget på en central scene? Så er det klogt at undgå disse tidspunkter
- ✧ Vær forberedt på, at det kan være, at der kun er 10, som stopper op. Og hav en strategi for, hvordan det bliver godt, selv om der kun står nogle få

- ✧ Hold det kort, men godt. Der er meget andet, som de unge gerne vil i løbet af eventen.

Samtalediakoni



Aktivitetens navn:

Chai N Tales

Chai N Tales kan oversættes til Chai og fortællinger, og en blanding af et skriveværksted og en åben scene

Kort beskrivelse af aktiviteten

En gang om måneden afholdes Chai N Tales i uKirke på Vesterbro. De overordnede rammer hedder: ”Poesi, historier, scenekunst og kreative udfoldelse i uKirke”. Hver gang har et tema, som bliver meldt ud på forhånd.

Formål med aktiviteten

For mange unge er det at skrive en stor hjælp til at håndtere følelser. Det har været kendt igennem mange generationer og er kommet til udtryk igennem dagbøger og digte, hvor hjerte rimer på smerte. I dag bruges skrivning både kreativt og terapeutisk. Fx inden for Creative Life Strategies og Craft-psykologi, men også som en art aktivisme, der kendes under navnet Craftivism (dette er forklaret under kapitlet som omhandler voksne). Læs, hvorfor det er kirkens opgave i eksistentielle samtaler i indledningen afsnit 12.

Målgruppe

Unge, der skriver

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden. I uKirke er det en onsdag aften fra kl. 18 og et par timer frem

Hvad skal på plads inden man går i gang?

I og med at der både er tale om et skrivestue og en scene, er det en god idé at gennemtænke, hvilket rum man skal være i. I uKirke er man fx i kirkerummet, fordi det kan indrettes som en café, og der samtidigt er en scene. Andre steder vil et pulpitur, et sakristi, et lidt anderledes våbenhus, et kapel eller et rum i sognekirken måske være mere relevant. Rummet skal kunne indrettes med skrivepladser – gerne som små grupper, hvor man sidder 2-3 unge pr gruppe. Derudover skal der være en scene eller et podium eller en anden form for oplæsningsplads, der tydeligt indikerer, at når man står der, er det fordi man gerne vil læse noget op. En mikrofon på et stativ er muligvis ikke nødvendig af hensyn til lyden, men kan alligevel være en fordel, fordi den skaber et fokus og et ”rum.”

Arrangementet kan i høj grad drage fordel af at have en fast dagsorden eller liturgi. Fx

- ✿ at hver gang har sit eget tema
- ✿ at der indledes med en tekst, som på den ene eller anden måde spejler dette tema. I uKirke er det præsten, der indleder.
- ✿ at en poet, man på forhånd har lavet en aftale med, giver sit bud på en tekst, der passer med temaet.
- ✿ at der er tid til oplæsninger.
- ✿ at der også er tid til at skrive – gerne med lidt stille musik i baggrunden.
- ✿ at der er en fælles afslutning. I uKirke afsluttes der med at præsten læser en bøn fra bogen Pralbønner, skrevet af Hanne Jakobsen.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Det er oplagt at kontakte andre i lokalområdet, der enten arbejder med unge og litteratur eller unge og sårbarhed. Det kan være skolen har en dansklærer, der er specialist i lyrik. Det kan være, at der er en poesi-klub på gymnasiet. Det kan være, at der er et skrivehold på ungdomsskolen. Alternativt kan man kontakte det lokale Head-space, Ventilen eller andre i lokalområdet, der arbejder med de lidt tænksomme unge.

Frivillige

Arrangementet kan afvikles sammen med frivillige. Både nogen, der er frivillige ved kirken og nogen, der er frivillige andre steder. Den kræver dog lidt ekstra fin situationsfornemmelse. Dels mens man er der, hvor man skal evne at rose og bakke op om den proces, som det er at skrive. Og være sig bevidst om, hvor sårbart det er at vise andre, hvad man har skrevet. Man kan fx indimellem læse noget op, som man selv har skrevet. Men dels også efter arrangementet, hvor det er vigtigt at man holder en form for tavshedspligt. Man må naturligvis gerne fortælle om, hvad der sker, og hvilket emne, man fx har haft på programmet. Men man skal ikke gengive eller genfortælle, hvad de unge har skrevet eller skrevet om.

Forberedelse, indkøb og materialer

Som navnet angiver, bliver der i uKirke serveret spandevs af Chai til arrangementet. Der kan dog også bydes på kaffe og te, til dem, der ikke drikker Chai.

Der ligger små kort og andet rundt på bordet, som man kan skrive på, lige som der er forskellige skriveredskaber.

Der tændes godt med stearinlys for at skabe den rigtige skrive-hule-stemning

Den kan være nødvendigt med lidt ekstra læselys, der, hvor man skal stå, når man læser op.

Baggrundsmusik til selve skrive-fasen kan anbefales. I uKirke forstærker man skrive-hule-stemningen ved at spille musik på en pladespiller. Det kan dog sagtens lade sig gøre at spille musik på andre måder. En pianist er en mulighed, så længe alle er indforstået med, at der må snakkes imens.

Ideer til indhold/aktiviteter

Dagens tema er ofte rigeligt til at sætte det hele i gang. Særligt når det understøttes af indledningen og/eller af dagens husdigter.

Man kan også indlægge forskellige skriveøvelser, hvor man skriver sammen. Fx at man giver alle 10 min til at skrive linjer/vers til om det samme ord eller emne. Når tiden er gået, læser alle deres vers op en efter en, så det bliver til et langt digt. Eller at man får til opgave at skrive noget, der kan blive til en plakattekst, en kærlighedssang eller noget helt andet.

Det er dog vigtigt, at disse fælles skriveøvelser ikke fylder hele programmet, da der skal være tid til både, at man skriver selv, og at der kan læses op.

Det er et utal af emner, der kan være dagens tema. Har man først fået sat gang i en tradition, er det oplagt at spørge gruppen, hvad den gerne vil skrive om.

Forberedelse på dagen

Der skal stille op til små arbejdsgrupper, samt et oplæsningssted.

Der må gerne skabes så hyggelig en stemning som muligt med stearinlys, pottedplanter eller hvad man har mulighed for.

Der brygges Chai, te og kaffe, og der serveres evt. kage eller brød

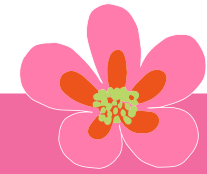
Andre muligheder

Hvis man ikke har lyst eller ressource til at gøre dette en gang om måneden, kan man vælge at gøre det lejlighedsvis. Det kan være op til jul, hvor en del unge bliver i tvivl om, hvad jul er for dem. Det kan være, når der sker noget i verden, som man kan have brug for at skrive om. Det kan være som en skrivende våge nat i påsken. Det kan være som en slags stille-retræte, hvor man er sammen en hel dag eller en hel weekend, og hvor oplæsningerne ligger inden for nogle på forhånd aftalte tidsrum. Det kan kombineres med en pilgrimsvandring osv.

Har man en lokal forfatter, en salmedigter, en oversætter eller andre, der arbejder med tekster, er det oplagt at spørge dem, om de vil deltage i et eller andet omfang. Måske blot med en oplæsning, måske med lidt vejledning. Eller måske som medarrangør

Evt. en kort afrunding

Har man været en gruppe, der har været samlet et par gange, eller i en weekend, kan det være en mulighed at afslutte med en lyrik-gudstjeneste, hvor man dels læser nogle af de lyriske tekster fra biblen og dels giver plads til at læse nogle af de unges tekster.



Aktivitetens navn:

Klima-Sorg-Gruppe

I efteråret 2021 bankede klimaaktivister på døren til Stefans kirken på Nørrebro i København, og en gruppe unge spurgte, om kirken kunne lægge rum til en klima-sorggruppe. Præsten spurgte, hvorfor lige i kirken? De ungesvarede: fordi kirkens rum kan holde til sorg, og fordi en præst har erfaring med at tale med mennesker i sorg.

Klima-sorggruppen skulle også være et sted, hvor aktivismen og politikken kunne holde pause. Som en sagde: "Jeg har brug for et sted udenfor kampzonen. Et sted, hvor jeg ikke er tvunget ind i aktivismen skråriskre handlinger og politikkens fastlåse holdninger. Et sted, man kan være i tvivl. Et sted, hvor man kan reflektere over vores relation til kloden, som i nogen forstand er truet, og som i anden forstand allerede er taget fra os".

Kort beskrivelse af aktiviteten

I klima-sorgen reflekteres der over menneskers relation til kloden eller mangel på samme. Derfor bruges noget af tiden i sorggruppen på at læse naturdigte – og natur-almanakker

Der blev talt om manglende lyst til at sætte børn i verden, fordi børnene vil sætte turbo på klima-katastrofen; om det sørgelige i ikke længere at skulle tørre insekter af brillerne under en cykeltur, om hvordan man træner sin empati, og atter kan få en god relation til kloden.

Formål med aktiviteten

Klima-Sorg-Gruppen skal være et sted hvor aktivismen og politikken er sat på pause. Og man kan få mulighed for at kere sig om kloden og dens tilstand, som hvis en elsket var blevet ramt af en ulykke og man sad ved sygesengen og holdt hende i hånden.

Målgruppe

I begyndelsen var målgruppen i Stefans kirken unge klima-aktivister, men det blev hurtigt udvidet og kom til at dække alle aldersgrupper, dog med en god repræsentation af unge mellem 20-30

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden – en torsdag fra 17 – 18.30 i den tid gruppen finder det nødvendigt.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Stole sættes frem i en cirkel svarende til det antal mennesker, der møder frem. Mellem 5-15 var det gennemgående i Stefans kirken på Nørrebro. Det var uden tilmelding og der var derfor en flydende udskiftning. God ide med kaffe, the og kildevand.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Stefans kirken var det nemt. Det var de unge selv der bankede på kirkens dør. Derudover var der en enorm bevågenhed fra pressen som også hjalp på den offentlige omtale.

Frivillige

Det er oplagt at spørge andre fagpersoner udenfor kirken. Det kan være psykologer, og klimaforskere om de vil komme og holde et oplæg.

Forberedelse, indkøb og materialer

Der kan laves en plakat og en folder og opslag på sociale medier. Der kan indkøbes fx samtalekort. Det var i Stefans kirken hovedsageligt de unge selv, der spredte rygten om initiativet. Det var klimaaktivisterne der faciliterede det, præsten og kirkens rum var til stede som en slags bagstopper funktion, men uden at skulle fungere som 'det sidste ord'

Ideer til indhold/aktiviteter

Der findes gode samtalekort udviklet i Grundtvigsk Forum på Vartov, som har en

klima-dagsorden. Derudover var det vigtigt, hvad de deltagende bød ind med fra gang til gang. Det var først og fremmest et samtaleforum.

Forberedelse på dagen

Der skal være gjort klar i kirkerum og til kaffe bagefter.

Andre muligheder

Vil man gerne have klimaet på dagsordenen og det har mange unge, kan man også tænke mere konkret: Upcycling, recykling, genbrug, reparations- og håndarbejds-cafeer. Alt dette er oplagt et lave med unge. Man kan se beskrivelser under kapitlet om voksne side 175. Når det handler om unge er det vigtigt at huske, de selv skal være medarrangører.



Aktivitetens navn:

Filosofiske Vandringer

I takt med at et stigende antal unge mistrives, er det relevant at overveje, hvordan vi som kirke kan skabe en vifte af tilbud til dem. Når al forskning og erfaring samtidigt peger på, at det er godt for mennesker at være i naturen, så er det oplagt at et af disse tilbud netop er udendørs. Og gerne et, hvor stilhed er en mulighed. Naturen giver os mulighed for at åbne nogle vinduer indadtil, som en kontrast til når vi er online og hele tiden fokuseret på det, der findes udadtil.

Filosofiske Vandringer er en aktivitet udviklet af Benjamin König, Studenter- og ungdomspræst i Kolding

Kort beskrivelse af aktiviteten

Arrangerede gåture af ca. 8 km og 2 timer. Lederen af aktiviteten fører an på en planlagt rute, hvor der undervejs er et tema for samtalen. Dagens tema fremgår af annonceringen, og bliver derudover også præsenteret på turen.

Formål med aktiviteten

At gå ture sammen er både en enkel, en meget konkret og let erkendbar måde at være medvanderer for hinanden på. Her bliver problemerne ikke fikset, men det bliver konkret at nogen gerne vil gå sammen med mig, selv om jeg bærer på sorg, ensomhed eller nogle af de andre vilkår, som livet giver os. Ved at tage udgangspunkt i det filosofiske og almene, dannes der en bro mellem det, den enkelte tumler med, og det, som alle mennesker bakser med. Læs, hvorfor det er kirkens opgave under det indledende afsnit 12.

Målgruppe

Studerende

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I en periode har der været filosofiske vandringer hver onsdag med afgang om formiddagen fra Universitetsparken i Kolding. Herfra er det tre faste ruter; ruten i skoven, ruten langs stranden og ruten ved ådalen. Turene er alle 8 km og varer ca. 2 timer.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det er væsentligt at afgøre med sig selv, om dette er en aktivitet kun for unge. Eller om det er en aktivitet, hvor der også er plads til unge. Er den kun for unge, kræver dette en meget bevidst annoncering.

Turens længde og den forventede tid skal fremgå tydeligt. Derudover skal det også gerne fremgå, om der vil blive serveret kaffe/the på turen, om man selv skal have med, eller om det er en tur uden pause.

Derfor er det en god idé at være kendt med ruten, inden man begynder at annoncere turen.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Er turene kun for unge, skal man være bevidst om, hvor man annoncerer. Er der

relevante Facebook grupper, man kan slå turen op i? Kan man hænges plakater og/eller flyers op på skoler/studiesteder? Kan man selv gøre direkte "reklame", når man alligevel møder målgruppen?

Frivillige

Turene afvikles fint med blot en enkelt ansvarlig. Det kan være en præst eller en kirke-kulturmedarbejder. Men det kan også være en frivillig.

Fordelen ved at det er en præst er, at de ofte opfattes som "gatekeepere" indtil det religiøse rum, allerede inden man har mødt den konkrete præst. En ansat ved kirken kan blive det samme, men skal indimellem opleves først. Er det en frivillig, der er turleder kræver det, at man er tydelig med, hvem den frivillige er frivillig hos, og hvad der er den frivilliges "hvorfor".

Turene kan lejlighedsvis udvides med guider. Det kan være en, der ved noget om at sanke. En, der ved noget om et by- eller historisk område. Eller en, der ved noget om lyd.

Forberedelse, indkøb og materialer

Hver tur har en struktur, et tema og en liturgi

Hver tur har sit eget filosofiske tema. Temaet annonceres i forvejen, og introduceres på turen. I Kolding går man først lidt, for at komme ud af byen. Og derefter har man et kort ophold, mens præsten introducerer dagens tema.

Temaerne udvælges så de passer til årets gang. De gange, hvor der er en guide med, tilpasses både tema og guidens emne til årets gang.

Går turen forbi et kirkerum, kan man evt. gå ind og tænde et lys. Det kræver, at man er sikker på at kirken er åben, og at den har et sted, hvor man kan tænde lys. Samt at man ved, om man selv må have lys med, eller om man skal have penge med til at betale for lys.

Turlederen kan evt. have kaffe og the med i en rygsæk. Er det tilfældet kan det være en fordel at indtænke hvor på ruten, det er oplagt at holde pause.

Ideer til indhold/aktiviteter

Forslag til struktur:

Fast mødested og afslutningssted. Hav gerne et par standardruter af cirka lige lang længde. Det gør det muligt at variere fra gang til gang, uden at det dermed bliver en helt fremme rute. En rute kan fx være mere egnet i tørt vejr, mens andre godt kan gennemføres også selv om det regner.

Stilen kan variere. Nogle ture kan være meditationsvandring, mens andre kan være gåture, hvor man taler sammen to og to (Walk and Talk). Nogle kan være reflekterende, mens andre er informerede. Det er en god idé at annoncere på forhånd, hvilken type tur, der er.

Forslag til temaer:

✧ Januar: begyndelser

✧ Forår: lyde.

☉ Tag evt. en lyd-ekspert med som guide. Om foråret kan en ornitolog være oplagt. Men det kan også være andre lyde. Hvilke lyde kender tegner vores by og der, hvor vi bor?

✧ Læseferie: Pauser.

✧ Sensommer: Høst – Vækst.

☉ Tag gerne en sanke-ekspert med som guide

✧ Efterår: Tiden og YOLO. Hvad gør det at tiden går og "You Only Live Once" ved os?

✧ Alle Helgen: Husk. Hvem har vi mistet, hvilke minder har vi med dem osv.

✧ Vintersolhverv: Mørket og lyset

☉ Gerne som mørkevandring

Forslag til andre temaer:

Svaghed og styrke. Hvad er dine og hvordan har du det med dem?

Vente eller handle. Hvad foretrækker du?

Forslag til liturgi

En kort velkomst, hvor både turens leder og deltageren præsenterer sig.

Her introduceres også dagens rute

I Kolding går man derefter lidt af ruten for at komme ud af byen.

Når man når til et stille sted, introduceres både dagens tema og dagens metode.

Hvor meget stilhed vil der fx være undervejs? Hvordan går vi, når vi taler sammen? Og hvordan gør vi med dagens tema? Taler vi sammen to og to? Tænker vi mest for os selv

Ved turens afslutning kan der evt. være en opsamling på dagens tema, og en mulighed for at alle får taget en enkel afsked med hinanden

Forberedelse på dagen

Løb turen igennem i hovedet. Det giver et overskud, at man ikke hele tiden stopper op for at tjekke kort.

Hav dog gerne ruten med på et kort. Der kan være nogen, som gerne vil se ruten på kortet enten før I går eller når I er kommet hjem.

Andre muligheder

Disse kortere ture kan fint suppleres med længere ture fra tid til anden. Heldags-ture, weekendture, 100 km ture osv.

Særlige opmærksomhedspunkter

Kend på forhånd din strategi, hvis der kun dukker en op. I Kolding vælger man at gå også selv om der kun er en.

Nogle unge foretrækker at gå alene med præsten. Derfor kan de planlagte ture afføde flere ture, hvor man kun går to.

Pauser er ikke godt for alle. For nogen forsvinder turens "lethed", hvis de skal holde pause. Det bryder de klare spilleregler.

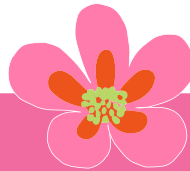
Samtalerne opstår meget ofte af sig selv. Vær derfor ikke bekymret for at være underplanlagt

De ældre er begejstrede for disse ture og møder gerne op. Er tanken er det gerne må være en tvær-generations oplevelse, er det oplagt at annoncere der, hvor man plejer. Og evt. ligge turene i forlængelse af gudstjenester etc. Vil man gerne kun have unge med, bør man begrænse annonceringen til de steder, som kun unge ser.

Diakoni og musik

Aktivitetens navn:

Unge Jam



Jam er et kendt udtryk fra musikken, der oversat betyder noget i retningen af sammenspil, der opstår når vi mødes. Det giver plads til, at man spiller sammen med nogen, man aldrig har spillet sammen med før. Man har derfor af gode grunde heller ikke øvet sammen før. Målet er derfor ikke et perfekt resultat, men derimod netop det at spille sammen med andre.

Kort beskrivelse af aktiviteten

En gang om måneden afholdes Unge Jam, hvor der dels er musikere, som udgør aftenens husorkester. Og hvor alle andre opfordres til at tage deres instrumenter med, så alle kan spille sammen.

Formål med aktiviteten

At skabe en musikalsk aften, der hverken er koncert eller talentshow, men derimod er et rum, hvor alle inviteres til at deltage. Enten til at spille eller til at synge

med. Eller danse. Læs i indledningen under diakoni og fællesskab, hvorfor det er kirkens opgave. Dernæst kan tilføjes, at Jamme i sig selv er en meget tydeligt invitationen til at deltage, uanset om du er øvet eller nybegynder. Og uanset om du allerede er en del af et musikfællesskab, eller om du indtil nu kun har spillet alene.

Målgruppe

Unge, der er engageret eller interesseret i musik.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I uKirke på Vesterbro er der ca. en Unge Jam om måneden. For tiden ligger de en torsdag aften. De starter 17.30 og varer et sted mellem to og tre timer

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det tekniske:

I uKirke har man en scene og både lyd- og lysanlæg. Og man har styr på, hvor højt man kan spille uden at genere naboerne. Musikerne behøver ikke at have andet med en deres egne instrumenter. Det er dog på ingen måde nødvendigt. Man kan afholde Jam som rene akustiske arrangementer. Eller man kan bede musikerne om selv at tage forstærkere med.

Det indholdsmæssige:

Aftenen er hverken tænkt som koncert aften eller talentkonkurrence. Men som et jam, der er en musikalsk pendant til fællessang. For at sikre at det netop bliver noget, hvor alle er velkomne til at deltage, er der lavet en køreplan for aftenen.

Først spiller aftenens husorkester. Et "garage band" inviteret til anledningen. De skal helst være et coverband – dvs. et band, der spiller musik som andre har lavet. De spiller deres repertoarer, men giver plads til at andre gerne må spille med.

Dernæst overdrages scenen til musikere, der har meldt sig på forhånd. De spiller, det de gerne vil spille, men giver plads til at andre kan spille med

Til sidst er der åben scene. Her kan enhver gå på scenen og lede an til et nummer, som alle må spille med på.

Jam aftenen har det med at tiltrække musikere af alle aldre. Hvis man ønsker at holde det som et arrangement for unge, kan det være en god idé at lade det fremgå af titlen. Som fx Unge Jam

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I uKirke kom kontakten oprindelige fra målgruppen selv. De unge fra en skole med en stræk musikalsk tradition manglede et sted, hvor de kunne mødes til netop Jam. For andre kirker vil det være oplagt at tage fat i de lokale musikskoler, og høre om de vil være med. De vil muligvis også kunne tage instrumenter og udstyr med. En anden mulighed er at kontakte en lokal musiklærer. Mange steder findes private, der underviser i alt fra klaver og guitar til trommer og sang.

Har den lokale folkeskole eller det lokale gymnasium en musiktradition? Eller har man en god kontakt til en af musiklæreren er det også muligt at skabe arrangementet sammen med dem.

I nogle af ungdomskorpse findes der også en tradition for at spille sammen. Så sørg endelig for at spørge jeres lokale FDF'ere osv. om de har lyst til at være med.

Frivillige

Hele arrangementer kan evt. afvikles alene af frivillige. Dvs. at det er de frivillige, der står for alt fra at finde et husorkester til at rydde op. Har kirken en musisk medarbejder, en kirkekulturmedarbejder, en præst eller måske en graver, der også er glad for musik, kan det naturligvis også laves som et samarbejde mellem ansatte og frivillige.

Aktiviteten har plads til frivillige af alle typer. Det kan være at aftenens husorkester er sammensat af frivillige. Til lejligheden eller måske for en sæson ad gangen. Hvis kirken har lyd- og lysanlæg, er der brug for frivillige til at stille op og tage ned. Lidt forplejning falder ofte i god jord. Både hos dem, der spiller og dem, der kommer for at lytte med. Frivillige til at bage kage eller brød og brygge kaffe er derfor også en god ting.

Forberedelse, indkøb og materialer

Det skal gennemtænkes, hvor arrangementet kan finde sted. Er det i kirkerummet, i sognegården eller et helt tredje sted. Det skal helst være et sted, hvor der både er plads til en scene/musiker område, og til tilhørerne.

Ideer til indhold/aktiviteter

Man kan skabe en ramme omkring arrangementet. Det kan være en indledning, hvor man netop fortæller om, hvorfor man som kirke er med til at arrangere jam.

Man kan evt. arbejde med dagens tema. Det kan enten være en særlig stemning så som efterår, blues, forelskelse etc.

Man kan også vælge dagens kunstner. Kim Larsen, Nephew, Hymn of Nyneve, Folkeklubben, Minds of 99 osv. og naturligvis også alle de udenlandske.

Forberedelse på dagen

Lokalet gøres klar, eventuel forplejning stilles frem.

Andre muligheder

Er man ikke til noget fast, kan man sagtens lave "lejligheds-jam". Fx jule-jam, hvor der lægges op til at man spiller alle de kendte julesange.

Det er også muligt at variere stilen fra arrangement til arrangement. Fx en jazz-jam, en pop-jam, en rock-jam osv.

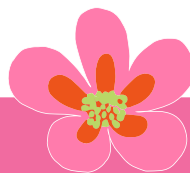
Evt. en kort afrunding

Det er oplagt at den, der indledte aftenen, også runder den af med at takke alle der kom og deltog osv. Der er også muligt at slutte aftenen af med at spille og synge en aftensalme sammen.

Diakoni for udsatte unge

Aktivitetens navn:

Ansættelse af unge



En mulighed for at være et diakonalt tilbud for unge, kunne være igennem en lidt utraditionel vinkel, nemlig ansættelser. Særligt, hvis det er ansættelser, hvor den unge ikke går alene, men derimod går sammen med nogle andre – måske tilmed nogen, der er ældre – og har mulighed for at tale om alt mellem himmel og jord.

Kort beskrivelse af aktiviteten

Mange kirker har i forvejen stillinger som ikke er fuld tid. Det kan være faste stillinger, vikarstillinger eller tilkalde stillinger. Stillinger i kirken er ikke pr. automatik diakoni. Men det er muligt at gøre ansættelserne diakonale ved at gøre sig nogle overvejelser over, hvem der kunne have gavn af stillingen, og hvordan den skal skrues sammen, for netop at ikke blot et arbejde, men netop en stilling, hvor element som inklusion og nærvær indtænkes ikke kun i arbejdsopgaverne, men også i arbejdsforhold og arbejdsvilkår.

Formål med aktiviteten

At give unge en hverdag i kirken, hvor de oven i deres løn også har let og naturlig adgang til samtaler. Diakoni med fokus på, at vi som kirke gør noget over en længere periode, som er med til at understøtte en udvikling i menneskers liv.

Når vi taler om udsatte unge, kan de lidt forsimplet deles op i to grupper. Dem der er økonomisk udsatte, og dem, der er dagtime udsatte. Dvs. at de kun har ganske lidt eller intet at lave i dagtimerne, mens deres venner og familie er enten i skole eller på arbejde.

Ved at ansætte unge kan kirken være en hjælp for begge grupper. Og gør vi os det klart, hvordan vi kan justere nogle stillinger, så de kan favne de unge, der har særlige behov eller som er helt uvante med at arbejde, kan vi være med til at skabe en langvarig forandring i deres liv.

Målgruppe

Unge på sabbatår efter gymnasiet. Unge, der ikke har fået job efter de er blevet færdiguddannet. Unge, der ikke kommer i gang med en ungdomsuddannelse. Unge, der har brug for et studiejob. Unge der skal i arbejdsprøvning eller på anden måde skal i en form for praktik i forbindelse med et forløb hos kommunen.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Når vi ansætter unge med diakoni for øje, er det vigtigt at vi lytter til deres situation. Kan de ikke arbejde 20 timer om ugen, kan vi måske dele stillingen mellem to unge. Kan de ikke arbejde i dagtimerne pga. skole, kan noget af arbejdet måske ændres til om eftermiddagen. Har de brug for læse- og eksamensfri, kan man måske finde en løsning også på dette.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der er flere måder at gøre dette på. Det kan fx være kirken, der ansætter den unge direkte. Når det er tilfælde, er det vigtigt at have styr på overenskomster, ansættelsesforhold og -vilkår osv. Præcis som ved alle andre ansættelser i kirken. Når vi taler om ansættelser som diakoni, så er der dog nogle yderligere ting, som man bør gøre sig klart, når man ansætter unge.

Er det deres første job, eller har de haft en uheldig start på arbejdsmarkedet, så vil det være en god idé at bakke lidt ekstra op omkring dem. Hjælpe dem med at få styr på skattekort/frikort. Sætte dem grundigt ind i, hvordan man laver time-regnskab og minde dem om at få det afleveret. Støtte op om, at de får søgt om ferie, og at de får lært, hvordan det er med feriepenge, og hvordan de kan få dem udbetalt. Der kan også være brug for at hjælpe i forhold til krav fra kommune eller jobcenter, måske har de brug for en bisidder til møder på kommunen.

Derudover er det væsentligt at sætte sig ind i de udfordringer som den unge måske har. Det går fra det ganske simple i at sikre, at der er det brød, de kan spise og den mælk, de kan drikke til personalemøder, julefrokost osv. I den mere komplekse ende handler det om at tilpasse selve arbejdet til den unge. Det kan være sådan noget som arbejdstid. Kan det lægges, så det passer med skole/studier? Og hvis det er uden for kirkens normale arbejdstid, kan den unge så få en nøgle? Men det kan også være strukturen i arbejdet. Er det et arbejde, der kan udføres sammen med eller i nærheden af andre, sådan at der er nogen at tale med? Sølvstøj kan fx let puds et sted, hvor der også er andre, også selv om "vi plejer" at gøre det i et rum, hvor der ikke kommer andre.

Omvendt kan det også være behov for at et arbejde, der tidligere er blevet udført sammen med andre, ændres til at være noget, som den unge kan gøre alene eller måske med noise-canceling hovedtelefoner på.

En helt anden vej at gå er at stille sig til rådighed som praktikplads for unge på FGU og STU. Her vil der være en konsulent, der sikrer at papirarbejdet er i orden. Men det vil fortsat være kirkens opgave at skabe gode og trygge rammer omkring den unge.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Kontakt jobcenter, skole, uddannelsessteder, hvis kommunen har en ungeenhed, ungdomsklubber, specialtilbud for unge f.eks. STU, men måske ved de medarbejdere, der arbejder i det boligsociale område også noget om unge der går hjemme i dagtimerne. Husk også at fortælle om det i ældrearbejdet, der kunne sagtens sidde et menneske med stor bekymring for et barnebarn.

Frivillige

Unge, der er ansat i kirken, kan have stor glæde af at gå sammen med en voksen. Det kan være en anden ansat, men det kan bestemt også være sammen med en frivillig. Sætter man den unge sammen med en frivillig, skal man sikre, at det er den samme frivillige, eller en mindre gruppe af skriftende frivillige, som er tættest på den unge.

Derudover er det væsentligt, at den voksne ansatte så vel som den voksne frivillige har en stor empati overfor den unge, den unge skal føle sig tryk, når der skal læres nyt i samtalerne. Når der forhåbentligt med tiden opstår en fortrolighed mellem den unge og den voksne, skal der værnes om den.



Forberedelse, indkøb og materialer

Det skal – som ved alle andre ansættelser – købes materialer og redskaber ind, så den unge reelt kan udføre sin arbejdsopgave. Der kan dog være nogle særlige behov. Måske har den unge brug for noise-cancelling høretelefoner, eller andet særligt udstyr, der kan hjælpe dem i deres arbejde. Præcis som med skærmbriller. Men der kan også være brug for, at der er en anden slags mælk eller brød i kirken de dage den unge er på arbejde.

Ideer til indhold/aktiviteter

Det er helt oplagt at ansætte unge til småjobs, som ikke falder ind under andres arbejde, og som heller ikke kan oppebære en fuld stilling. Det er også muligt at arbejde med ansættelse af unge med et strategisk udgangspunkt.

I Danmark er der gode erfaringer med at ansætte unge i kirkerne til særlige opgaver. Brorsons og uKirke har haft ansat Giv-et-år medarbejdere. Andre kirker har haft ansat Kirkepiloter, der har haft en konkret opgave som fx at lave en ungdomsgudstjeneste. Kirkefondet og KFUM og KFUM i Danmark har haft ansat en gruppe unge til at udvikle et samtale-spil.

I Sverige ansætter en lang række kirke tidligere konfirmander som kirkeguider i sommerhalvåret. Dvs. at de unges opgave er at være til stede i kirkerummet i åbningstiden. De kan dels besvare spørgsmål og vise rundt. Men de har også kaffe på kanden og kan falde i snak med de gæster, der måtte have brug for det.

Et sted er i Mariakyrkan i Ystad. Den ligger helt centralt og midt på torvet i byen. Man har derfor valgt at gøre to ting. Man har indrettet et hjørne af kirken til hvilerum. Dvs. at der er en sofagrube, hvor man kan komme ind fra torvet og finde ro. Der er kaffe på kanden og plads til, at man ammer, lukker øjnene et øjeblik eller hvad man nu har behov for.

Disse unge er knyttet til kirkens pædagog, der svarer til vores Kirkekulturmedarbejdere. Det er en vigtig del af strukturen at være knyttet til en voksen, der dagligt er i kirken.

Forslag til ansættelser: Kirketjener medhjælper, gartnermedhjælper, praktisk hjælp til spisearrangementer, praktisk hjælp til forskellig undervisning, klubarbejde, kor, læsegrupper, cafearrangementer m.m. Der kan også ofte være brug for hjælp til at kopiere, sætte foldere og materiale grafisk op, gå rundt med foldere og flyere, der hvor de skal udbredes i sognet, hjælpe med sociale medier, hjemmeside og andre opgaver, som ofte ligger hos kordegne, kirke- kulturmedarbejdere og præster og hvor det lige så godt og måske bedre kunne udføres med hjælp fra en ung.

Forberedelse på dagen

Den dag, de unge starter i arbejdet, er det vigtigt, at der er en, som tager imod den unge, og at der er lavet en plan for den første måned, så den unge ved, hvad det er for en arbejdsplads personen er kommet til. Det er også vigtigt, at den unge på hele den første dag får nogle opgaver, som kan laves alene. Det kan enten være at printe, handle eller noget andet meget praktisk.

Andre muligheder

En anden lidt anderledes vinkel er, hvad man måske kunne kalde et ansvarsrum. Det findes bl.a. hos de kirkelige børne og ungdomsorganisationer, der bruger unge-ledere, eller som på anden måde uddeler ansvar til deres børn og unge.

En væsentlig pointe er: giv dem ikke mere ansvar end de kan løfte. Relevante overvejelser i den forbindelse er: Hvad giver den unge udtryk for, at han/hun har lyst til eller er klar til? Vil de blive respekteret for deres ansvar? De skal sikres et trygt bagland og mulighed for at spørge til råds om arbejdsopgaverne og få hjælp til at løfte opgave ved behov. Der skal også være plads til, at de melder afbud, eller beder om backup hjælp.

Ideer til ansvarsområder: Læseguide, vært ved SU-Middage, vært og facilitator ved forskellige cafe arrangementer, og udvikling af samme.

Hvis man ikke har penge til at ansatte en ung i et fast timeantal, er det også muligt at ansætte en ung i nogen timer i forbindelse med spidsbelastninger såsom jul eller forår.



Aktivitetens navn:

Diakonalt udlån af lokaler

Diakonalt arbejde kan være flere forskellige ting. I uKirke på Vesterbro i København har de opdaget, at de har en anden ressource, som de kan dele ud af.

Kort beskrivelse af aktiviteten

Udlån af lokaler, som i uKirkens tilfælde hovedsageligt drejer sig om selve kirkerummet.

Formål med aktiviteten

En del foreninger osv. der arbejder med udsatte unge har ikke økonomi til at leje sig ind i lokaler. De har måske nok de lokaler der er brug for i hverdagen, men så snart de gerne vil lave en større event, kniber det med at finde lokaler, som de har råd til. Andre arbejder med målgrupper, som kan skabe bekymring, hvilket gør, at de får nej til at låne lokaler. Det er kirkens opgave at se dem, som andre ikke ser. Det handler om individer, men også om grupper. En del foreninger oplever, at der ikke er plads til dem i herberget. Samtidigt har kirken en skøn ressource i dens mange og gode lokaler. Så selv om kirken ikke har hverken ansatte eller frivillige ressourcer til at løfte et diakonalt arbejde for unge, kan kirken støtte op om det arbejde som andre gør, ved at stille lokaler til rådighed.

Målgruppe

Foreninger mm, der arbejder med udsatte unge.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I uKirke låner man lokalerne ud, når det kan lade sig gøre. Nogle gange kan et konkret ønske ikke lade sig gøre, fordi der allerede er et arrangement. I disse tilfælde vil man ofte forsøge at finde andre muligheder.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der er to ting man skal have på plads, inden man går i gang med at låne lokaler ud.

➡ Det generelle

➡ Det konkrete

På det generelle plan har man i uKirke taget stilling til følgende. Hvem låner man ud til? Hvad skal det koste? Hvilke vilkår knytter der sig til det at låne lokalet? Og – ikke mindst – hvem har den endelige beslutning om, hvis det fx er en ny forening, der spørger om lov. I uKirke er retningslinjerne, at man primært låner ud til foreninger etc., som har et mål for deres arbejde, der matcher kirkens. Bl.a. er det væsentligt om det grundlæggende arbejde og eventen, som lokalerne skal bruge til, har unge i centrum. Har foreningen en økonomisk mulighed, betaler de et mindre beløb for at bruge kirken. Har foreningen ikke denne mulighed, låner de kirken gratis. Der følger ikke kirketjener med, når man låner lokalerne, så man må selv gøre lokalet klar. Lige som man selv har ansvaret for at rydde op efter arrangementet. Dette er inkl. at gøre toiletterne rene. Det er kirkens præst og dens kirkekulturmedarbejder, der i fællesskab afgør, om et arrangement kan få lov til at låne kirken. Beslutningen træffes ud fra i uKirkens værdier, som de er beskrevet i kirkens Manifest. Der kan dog gøres undtagelser, når de finder det nødvendigt og/eller relevant.

Som låner må man gerne sælge billetter fx til støttekoncerter, men kirken bliver ikke lånt ud til direkte kommercielle ting.

Man begynder altid med et møde mellem uKirken og dem, der er interesseret i at låne kirken, så uKirke får et indblik i hvad kirken skal bruges til, og på den baggrund kan sige ja eller nej. Derudover bruger man samtalen til at afklare, om det er et arrangement, som uKirken med fordel kan være en del af.

På mødet gennemgår man også vilkårene for lånet. Fx må møbler gerne flyttes, men de skal sættes ”på plads” bagefter. Der er ingen fast borde- og stoleopstillingsplan, men de skal stå i små cafégrupper. Og tager man plakater og anden udsmykning ned, skal det sætte op igen. Lånerne skal vide, hvad det er for et rum og en opgave, de går ind til.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

De fleste af de foreninger etc. der låner kirkens lokaler er nogen, som uKirke har et samarbejde med på flere områder. Nye kontakter opstår dog ofte ud fra andre kontakter.

Er det et arrangement, hvor uKirke ikke er medarrangør, deltager man ikke i arbejdet med at lave kommunikation. Er det derimod et arrangement, hvor uKirke er med, kommunikere man via kirkens normale kanaler, som er plakater og postkort, instagram, Facebook og Snapchat. Helt centralt er dog kirkens grundprincip om, at alle arrangementer er af typen: tag nogen med. Det skaber tryghed hos de unge og får budskabet til at vandre meget længere ud, end man kan via klassisk kommunikation.

Frivillige

Når uKirken er medarrangør vil det ofte kun være præst og kirke-kulturmedarbejder, der deltager, I nogle tilfælde deltager kirketjeneren også.

Forberedelse, indkøb og materialer

Den væsentligste forberedelse af det møde, der bliver afholdt inden evt. lånere får ja eller nej.

Hvis præsten deltager, sker det ofte, at hun har en klassisk præsteopgave. Fx med at skulle holde et oplæg eller indlæg, eller ved at skulle deltage i en debat. Hvilket kræver forberedelse.

Der skal laves aftaler om, hvornår lånerne kan hente nøgler, hvornår de kan komme ind og gøre klar og hvornår de skal være ude igen.

En del af udlånene er af kortere varighed. Måske blot et par timer, hvor man har brug for at have hele kirken. Eller måske har man bare brug for et mødested, hvor der godt kan foregå andre møder imens. Det er vigtigt at have talt om dette på forhånd.

Ideer til indhold/aktiviteter

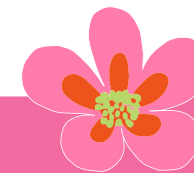
Ved udlån er det de andres idéer, der er i spil. Kirkens opgave er at nikke ja til det, der kan lade sig gøre. Og evt. komme med forslag til alternativer, hvis der er noget, der ikke kan lade sig gøre.

Forberedelse på dagen

Kirken skal være klar til at lånerne må komme ind på det tidspunkt, som er aftalt. Ofte kan det være smart at være klar en smule før, da nogle lånere har det med at dukke op i god tid.

Overvejelser omkring lånere

I uKirke låner man kirken ud både til unge, og til dem, der laver noget for de unge. Fx låner man både kirken ud til DGS Danske Gymnasieelevers Sammenslutning og til Settlement. Hvor DGS er de unge frivillige, der laver noget for andre unge. Og Settlement er voksne ansatte, der laver noget for bl.a. unge. Man låner også ud til foreninger, som har svært ved at låne lokaler andre steder. Det kan være fordi foreningen arbejder på et område, der er ramt af enten tabu eller modstand. Dog gælder også her, at man skal have samme formål som uKirken.



Aktivitetens navn:

Cafe for unge

Det kan være brætspilscafe, skakcafe, computerspilscafe eller andre ideer, der helst skal komme fra de unge selv.

Kort beskrivelse af aktiviteten:

Cafe for unge kan være mange ting. Her er de tænkt som et fællesskab omkring en bestemt interesse eller aktivitet. Som nævnt i indledningen til kapitlet, er det vigtigt at have de unge med på råd og som arrangører.

Formål med aktiviteten

At skabe et fællesskab for unge, der har brug for et fællesskab enten et interessefællesskab eller et socialt, eller begge dele. Er man som studerende ny i byen kan det være meget tiltrængt, eller hvis man går og venter på næste skridt i livet. Læs, hvorfor det er kirkens opgave under det indledende afsnit 12.

Målgruppe

Unge med behov for fællesskab

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Tal med de unge om frekvensen, det kan være alt fra en gang om ugen til lejlighedsvis arrangementer.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Målgruppen skal findes og kontaktes. Der skal findes brugbare lokaler, hvor der godt må rokeres rundt på møbler og udsmykning. Man skal på forhånd have overvejet, hvad man synes der kan rummes i kirken.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Det er oplagt at kontakte ungdomsorganisationerne i området, uddannelsessteder, studievejledere og ikke mindst studenterpræster. Også rollespilsklubber eller lignende kunne være gode samarbejdspartnere. Se om der er grupper på de sociale medier omkring interessefællesskaber, hvor man kan forstille sig, der er brug for mødested og lokaler. Se nedenfor under ideer til indhold.

Flere steder har organisationer Ventilen.dk og KFUM's sociale arbejde lignende tilbud til unge, men ofte mangler de frivillige og kan derfor ikke tilbyde noget. Her er et samarbejde oplagt og vigtigt, at tilbuddet er uden forkyndelse.

Frivillige

De unge skal selv engageres i cafearbejde, være med til at facilitere og finde på indholdet. Det er vigtigt at anerkende dem for ansvar og arbejdsindsats og hjælpe rigtig godt på vej. En af kirkens ansatte eller faste frivillige kan være støtte, backup, vejleder og medhjælper, så ingen får oplevelsen af surhed over noget, der ikke var gjort godt nok.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Aftal med de unge hvordan og hvorledes. Ellers kan man have skelettet fra Unge-Jam, Chai N Tales med som guide.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der skal købes materialer, spil eller andet ind alt efter, hvad de unge ønsker sig. Kommer de unge med f.eks. egne brætspil, skal man på forhånd have aftalt, hvem der bærer ansvaret, hvis der mangler noget, når der pakkes sammen.

Ideer til indhold/aktiviteter

- ✧ Computerspils cafe
- ✧ Brætspilscafe

- ✧ Doungeons og Dragons
- ✧ Rollespilscafe
- ✧ Craft eller håndarbejdscafe

Forberedelse på dagen

Der gøres klar i lokaler, det aftales hvem der har hvilke ansvarsområder, hvem der rydder op, laver mere te, tager imod pizzaer osv.

Andre muligheder

Cafekonceptet kan rumme utroligt meget, fra diskussionsgrupper, reparationscafeer, elektronikværksted, reparation af cykler, computere, vegansk madklub, opgaveskrivning osv.

Det vigtige: Tal med de unge om, hvad de har lyst til og brug for.



Aktivitetsens navn:

Nytårsfest, i UngK i Aarhus

En klassisk nytårsfest afholdt for og med unge i UngK i Aarhus.

Kort beskrivelse af aktiviteten

En gruppe unge inviteres til at afholde en traditionel nytårsaften sammen, med alt fra velkomstdrink og Dronningens Nytårstale til 90-års fødselsdag og Rådhusklokker. En gruppe unge havde på forhånd pyntet op og gjort klar til festen. Under aftenen fik alle deltagere del i de praktiske opgaver undervejs.

Formål med aktiviteten

At skabe en hyggelig, tryk og velkommen nytårsaften, hvor de unge både er med-ansvarlige og deltagere. Ansvaret var både i forhold til praktiske opgaver, men i lige så høj grad at være medskaber på, at de andre fik en god aften. Nytårsaften kan være en aften fyldt med forventninger til sig selv og til hinanden. Mange har faste fællesskaber, som de er sammen med denne aften. Det er en aften mange har høje forventninger til. Læs mere i det indledende afsnit 5, 11 og 13.

Målgruppe

Unge mellem 18-30 år.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

31. december fra kl. 17.30 til 01.00

Planlægningen starter dog allerede i november, og dagene inden den 31. spiller en afgørende rolle. Her inviteres særligt unge fra organisationen HUSRUM (der var medarrangør), som ikke har været i UngK før, forbi til en klargøring- og pyntedag. Formålet med dette er, at alle, der vil, har været i rummet før og alle kan føles sig hjemme, også selv om man ikke kommer fast i kirken.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

I UngK laver man al sit diakonale arbejde sammen med andre. Diakoni betyder for dem, at der meget bevidst skabes plads til dem, der er særligt sårbare og/eller har særlige behov, men ikke særlige arrangementer. Nytårsaften arrangeres i samarbejde med studenterpræsterne i Aarhus og organisationen HUSRUM, der er en frivillig organisation, der forsøger at skabe alternativer til ensomhed.

Rammerne omkring arrangementer blev sat af de ansatte fra de tre organisationer.

Det er afgørende, at struktur og spilleregler for aftenen er gennemtænkt og klar inden aftenen.

Eksempler på struktur og spilleregler, der på forhånd var på plads i UngK:

✱ Pris: det kostede 50 kr. for 3 retter mad og vin. Prisen er den samme som ved andre arrangementer i UngK, og fastsat så alle unge har råd til at deltage. Der var beregnet 1,5 – 2 glas vin til alle.

⦿ Hvordan inddrages de unge i festen, inden den starter?

⦿ I UngK blev dem, der skulle deltage i festen og var fra HUSRUM inviteret til at komme allerede dagen før for at pynte op.

⦿ Hvordan inddrages de i køkkenopgaver?

⦿ Der lå kort under tallerknerne, der fortalte, hvornår den enkelte havde køkkenopgaver. Alt mad var cater, så det skulle blot laves og anrettes, ikke laves.

⦿ Hvordan skabes der samtaler ved de enkelte borde?

⦿ Der var en velkomsttale kl. 17.45, hvor alle blev opfordret til at udvise nysgerrighed. Det kunne også have været samtale kort på bordene eller at der havde været en eller flere samtaleguider.

⦿ Hvor store kan bordene være, hvis man ønsker at alle kan deltage i den samme samtale.

⦿ Afhænger af rummets akustik og bredden på bordene. I UngK sad man ved 8 personers borde.

⦿ Løbende underholdning?

⦿ Kahoot quizzet fungerede godt.

⦿ Stjerneaster ved bordene.

⦿ Hvad er alkoholpolitikken for festen?

⦿ I Aarhus var der vin med i prisen. Derudover var det muligt at købe øl i tillidsbaren, men der var ikke stærk alkohol.

⦿ Hvor sent kan man spille høj musik i det lokale, man skal være i?

⦿ Der kunne spilles musik indtil kl. 01.00, men musikken var rent stemningsskabende.

⦿ Hvordan markerer man kl. 24?

⦿ I UngK tændte alle en stjerneaster. (Gulvet er af beton).

⦿ Skal festen have et officielt sluttidspunkt?

⦿ I Aarhus havde de meldt kl. 01.00 ud som officielt sluttidspunkt.

⦿ Forventes det at de unge deltager i hele aftenens program, eller er det ok at gå inden Rådhusklokkerne?

⦿ Det var fra starten meldt ud, at man gerne måtte gå undervejs.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Der blev lavet en begivenhed på Facebook, som de tre organisationer delte på deres respektive SoMe kanaler.

Fordi der var tre organisationer med i projektet, var det muligt at finde 40 unge på den måde.

Frivillige

Alle der deltog var også frivillige. En gruppe kom allerede dagen inden og pyntede kirkerummet op. På selve dagen blev man på skift sendt i køkkenet for at gøre næste ret klar, hvornår står på kortet under tallerkenen.

Alle hjalp til ved den fælles oprydning, der begyndte så snart der var set fyrværkeri

Forberedelse, indkøb og materialer

De ansatte bestilte mad og drikkevarer og købte pynt ind.

De unge kom dagen inden hvor nogle stillede an og pyntede op. Andre fik opgaven med at lave playliste osv.

Der blev lavet bordplan og bordkort, for at det skulle være nemt at finde sin plads

Ideer til indhold/aktiviteter

Aftenen følger en klassisk nytårsaften

Kl. 17.30 ankomst hvor der blev taget imod allerede i døren.

Kl. 17.45 velkomsttale

Kl. 18.00 Kongens nytårstale

Kl. 19.00 Middag – undervejs med køkkentjanser og Kahoot quizzet

Kl. 23.30 90-års fødselsdag

Kl. 00.00 Rådhusklokker og Nytårsskål

Kl. 00.10 Kig på fyrværkeri på gaden

Kl. 00.30 Oprydning

Kl. 01.00 Tak for i aften

Forberedelse på dagen

Det er vigtigt at alle hurtigt føler sig hjemme. Gør det derfor let og tydeligt for alle, hvor toiletterne er, hvordan køkkenet fungerer, hvor, der er affaldssortering osv.

Andre muligheder

Denne model er ressourcekrævende, fordi grundarbejdet trækkes af ansatte. Det kan være værd at overveje, om der findes frivillige, som vil være ansvarlige. Det kan være en gruppe venner, den lokale FDF kreds osv. Det er dog væsentligt, at det bliver ved med at være unge, der laver nytår for og med andre unge.

Et arrangement som dette kunne også nedskaleres til f.eks. 10 personer, så det passer til mindre byer eller på landet, hvor unge også bor, er i lære og går på uddannelse.

Overvejelser

Det er vigtigt, at alle føler sig inddraget. Uanset om de kan bidrage lidt eller meget. Derfor er det klogt at gennemtænke, hvordan man skaber en flad struktur for hele aftenen.

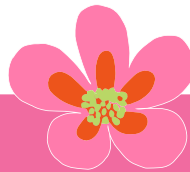
Fx, det er godt, der er nogen, der byder velkommen som en måde at starte på.

Men man skal som deltager ikke få følelsen af, at festen allerede har været i gang længe. Det kan bl.a. sikres ved, at klargøringen er sket dagen inden, eller at alle tager hjem for at klæde om, hvis den er foregået samme formiddag.

Alle får den samme type opgaver, uanset om man er et kendt ansigt eller nye. Alle inddrages i oprydningen, så der ikke opstår en følelse af, at der er en efter-fest, som man ikke er inviteret til. Det er en stor fordel at lave arrangementet sammen med andre. ’

Diakoni for studerende

Aktivitetens navn:
SU-middag



Kort beskrivelse af aktiviteten

En del kirker i uddannelsesbyer har SU-middage. En SU-middag er en gratis eller meget billig middag rettet mod studerende, et hyggeligt fællesskab omkring et måltid mad.

Formål med aktiviteten

På UngK i Aarhus midtby skriver de: SU-middag er et socialt initiativ, hvor du kan få stillet din sult til enten ingen eller få penge. Læs, hvorfor det er kirkens opgave under inkluderende fællesskaber i det indledende afsnit 12.

Målgruppe

Unge på SU

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

I Aarhus har flere kirker SU-middag og UngK deler kirkernes opslag på deres sociale medier. Alt efter hvor mange unge der bor i området, kan man overveje om det skal være hver uge, eller en gang om måneden. Er man flere kirker i området kan man skiftes, så der er flere tilbud på forskellige ugedage.

Tre timer, hvis der også serveres kaffe, dessert og spilles spil.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal finde lokale og frivillige, der har lyst til at lave mad, blive enige om pris, og om der behøves tilmelding eller man vil gøre det mere åbent og dele, hvad der er. Hvilken type unge er i området, skal der laves vegansk mad, mormormad eller begge dele? Skal der kunne købes alkohol? Det er også vigtigt at være opmærksom på regler omkring køkken, kokke og servering. For mange unge fylder klima overvejelser meget, derfor skal det også overvejes, hvor meget kød man laver eller om man kan gøre det mere plantebaseret og måske økologisk. Det kan f.eks. være, der skal købes havremælk til kaffen.

Overvej også om der skal være brætspil eller andet og te og kaffe efter maden, eller om man slutter, når der er spist op.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Kontakt uddannelsesinstitutioner, studievejledere, studenterpræster og gerne ungdomsorganisationerne f.eks. KFUM & K og FDF, hvis de er i området og lav gerne et samarbejde

Frivillige

Det er godt med en blanding af voksne køkkenvante M/K og de unge selv. Måske skal man begynde med de voksne og så efterhånden få unge med, eller spørge om der er nogen i ungdomsorganisationerne, som har lyst at være med.



Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Man skal sørge for god annoncering op til arrangementet, husk arrangementets varighed. En god ide er at fortælle hvad menuen er, eller hvad man kan forvente, det kan helt enkelt være: "Indisk og selvfølgelig med mulighed for at spise vegansk" eller du kan forventet et godt grønt, økologisk måltid mad, bagefter kaffe te og dessert. Har man tilmelding, køber man ind og laver mad efter det. Ellers får man hurtigt erfaring med, hvor mange, der plejer at komme og kan lave mad efter det.

Hav nogen til at tage imod, når de unge kommer, så kan der også fortælles om det praktiske, hvor der er toiletter m.m. Hold gerne et vågent øje med om alle har nogen, de kan sidde med og lav en plan for hvem, der giver plads til de unge, som måske kommer alene.

Gør kaffe og te klar, så man kan tage efter middagen. Hav evt. et bord med forskellige brætspil, de unge kan hente efter de har spist.

Husk at hænge kirkens WIFI-kode op et synligt sted.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Sørg for at dække pænt op, så de unge føler de er ventet med glæde.

Aftal gerne menuen med de unge, man kan evt. spørge, hvad de har lyst til næste gang. Brød – selvfølgelig helst hjemmebagt, salat og andet grønt gør, at ingen behøves gå sultne hjem, hvis de ikke kan lide menuen.

Indkøb brætspil, hvis det ønskes og stempelkander, hvis de unge heller vil det end kaffemaskine kaffe.

Indkøb kan enten foretages dagen før, på nettet til levering, eller tidligt samme dag. Man kan også overveje om man i bæredygtighedens navn, vil spørge nogle lokale butikker om overskudsmad.

Vil man forsøge sig med det veganske køkken er Vegansk grundkøkken af Johanne Mosgaard et godt sted at begynde.

Forberedelse på dagen

Send en reminder til frivillige. Når de frivillige mødes, aftaler man, hvem der gør hvad. Lav gerne en tydelig plan med navne på. Borddækning, bordpynt, lave

hovedret, vegetarret, salat, tilbehør, bage, dessert, gør klar til kaffe og te, hvem er værter, rydder af, vasker op osv.

Indkøb gøres på dagen eller før.

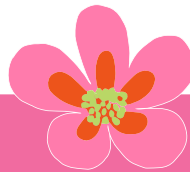
Andre muligheder

Der kan, som nævnt i indledningen til dette kapitel, være unge, som ikke er i gang med uddannelse, måske kunne de knyttes til arrangementet gennem en lille ansættelse eller et ansvarsområde.

Der kunne også være andre unge end unge på SU i området, som kunne have glæde af et måltidsfællesskab, måske kunne man lave noget for dem. I nogle områder er der mange udenlandske studerende, som måske ikke har familie, de kan se i højtiderne, kunne man lave en middag og et fællesskab for dem?

Aktivitetens navn:

Operation Dagsværk



I uKirke deltager man hvert år i Operation Dagsværk som arbejdsgiver. Dvs. at man inviterer 10-12 gymnasieelever til at komme og lave en dags arbejde.

Kort beskrivelse af aktiviteten

Operation Dagsværk har eksisteret siden 1985 og er en årlig dag, hvor gymnasieelever laver arbejde for at samle penge ind til skiftende projekter. Hvis man melder sig som arbejdsgiver, slår man arbejdsopgaver op på Operation Dagsværks jobbank. Det er dog også en god mulighed at prikke til nogle unge, man allerede kender.

Arbejdet skal varer 5 timer, og aflønnes med 400 kr. Det kan evt. vare helt op til 7 timer mod merbetaling. Jobbet kan være nærmest hvad som helst, men skal naturligvis overholde almindelige regler for godt arbejdsmiljø og -sikkerhed

Formål med aktiviteten

Formålet og målet med Operation Dagsværk er at unge i Danmark hjælper andre unge ude i verden. Operation Dagsværk, udarbejder hvert år undervisningsmateriale, som kan findes på deres hjemmeside. Det samme sted kan findes vedtægter, seneste regnskab og Operation Dagsværks principper. I uKirke ser man flere grunde til at engagere sig i Operation Dagsværk. Det handler både om at være en del af det, som interesserer og engagere de unge. Så hvis OD dagen er vigtig for dem, er den også vigtig for deres kirke. I særdeleshed, når det de gør, handler om at række ud over sig selv. Derudover ligger det i tråd med uKirkens teologi, som går under betegnelsen "opvasketeologi" Det vil sige skabe et rum for samtaler. Se også under aktiviteter som udgangspunkt for samtaler.

I uKirke er målet at skabe både gode rammer og et fællesskab omkring dagen. Dvs. at præsten, kirke-kulturmedarbejderen og kirketjeneren går sammen med de unge hele dagen. På den måde kommer dagen også til at fungere som en introduktion til uKirken.

Målgruppe

Gymnasieelever og andre unge på ungdomsuddannelser

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Operation Dagsværk finder sted en gang om året – en hverdag i november

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal melde sig som arbejdsgiver i Operation Dagsværk jobbank – og som nævnt evt. prikke til nogle unge, man allerede kender. Man skal have gennemtænkt dagens arbejdsopgaver. Hvad skal der til, for at de unge reelt kan udføre arbejde? Er der de redskaber der skal bruges? Hvad skal de have af instruktioner? Er det muligt at lave noget indendørs, hvis november-vejret er koldt eller vådt?

Derudover skal man have gennemtænkt, hvordan man gerne vil være kirke på dagen. Hvordan tilrettelægger vi arbejdet, sådan at de unge dels arbejder sammen eller i hvert fald er tæt på hinanden. Og så der hele tiden er nogen omkring dem

fra kirken. Det kan være en præst, en ansat eller nogle frivillige. Husk at gøre det klart, hvad meningen med arbejdet er.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Man melder job ind på Operations Dagsværks jobbank, men der er også en god idé selv at kontakte nogle unge. Det kan være tidligere konfirmander, som man stadigvæk har kontakt med. Eller noget af de unge hos FDF eller spejderne. Da unge i gymnasiet ofte stadigvæk bor hjemme, kan man også fortælle det til forældre og bedsteforældre, der kan pege deres unge i retningen af kirken.

Frivillige

Det er oplagt at inddrage frivillige i dagen. Allerhelst nogen, der deltager aktivt i det arbejde, som de unge laver. På den måde er der hele tiden nogen, man kan spørge til råds og nogen man kan snakke med.

Forberedelse, indkøb og materialer

Det kan godt betale sig at gennemtænke og forberede dagen. Hvad skal de unge lave? Står alle redskaber og remedier klar, når de kommer? Skal de evt. have udlevet handsker, forklæder, malerdragter eller lign. og hvad der skal være af trakterement, morgenmad, frokost og kaffe, the og kage i løbet af dagen?

Ideer til indhold/aktiviteter

Listen over ting, som de unge igennem tiden har lavet i uKirke er lang. I den mere oplagte ende er de konkrete arbejdsopgaver som reparationer, maling og rengøring. Men nogle år har de unges opgave også været at være fokusgruppe for kirken. Eller at være med til at idéudvikle. Det er oplagt at bede de unge deltage i diakonale aktiviteter, lave kaffe og bage til strikkeklub, ældrereds, minikonfirmander. De kan også tage med præsten på plejehjemmet, lave julekort eller blomsterhilsener til de gamle. De kan hjælpe med at lave mad til familiefællesspisning eller spaghetrigudstjeneste. De kan hjælpe med forberedelser til kirkens børnearbejde, tegne engle op, som børn skal klippe ud, eller hvad der nu kunne tænkes at være af forberedelse til børnegudstjenester, klub eller undervisning.

Forberedelse på dagen

Vær sikker på at alt er klart, når de unge ankommer.

Diakoni for vordende forældre



Aktivitetens navn:

Samtaler for kommende fædre

Kort beskrivelse af aktiviteten

Når mænd skal være fædre, er de i gang med samme eksistentielle overgang som den gravide kvinde under graviditeten. Det har chefpsykolog og forskningsleder ved Rigshospitalet Svend Aage Madsen afdækket i sin mangeårige forskning inden for feltet fædres tilknytning til spædbarnet. I samtalegruppen for kommende fædre bliver der skabt plads til at vende alt det, som rører sig i overgangen til at blive far med andre i samme situation

Formål med aktiviteten

Samtalegrupper for mødre er velkendte, og når de finder sted i kirken, har de også fokus på eksistentielle spørgsmål, som hvordan slår jeg til som mor, og hvordan navigerer jeg i de bekymringer, som det at blive mor bringer med sig.

Fædres liv ændres også markant, og nok mere end vi tidligere har været opmærksom på. I denne samtalegruppe gives der plads til, at også deres oplevelser, bekymringer og udfordringer tages alvorligt. Fx de bekymringer der kan opstå omkring det at skulle være far. Eller de oplevelser af utilstrækkelighed, som man kan komme til at stå i, og som udfordrer ens billeder af, hvilken type far man gerne ville være. Dertil kommer alle spørgsmålene om, hvad forælderroller gør ved ens parforhold, ens karriere, venskaber, ens fritid og frihed osv.

I Jesuskirken i Valby, København sætter man særligt fokus på tre områder:

1. Fædres autonomi/ambivalens over for faderrolleforpligtelserne

2. Fædre som beskytter, skærmer og glædesdeltagende i forhold til deres barns mor
3. Fædres relation til det ufødte barn

Læs, hvorfor det er kirkens opgave i det indledende afsnit 5 og 13.

Målgruppe

Mænd, der står overfor at blive fædre.

Rent praktisk

Samtaler for kommende fædre i Jesuskirken er et samtaleforløb på 6 samtaler før fødslen af 2 timers varighed enten hver uge eller hver anden uge. Samt 1 samtale efter fødslen, gerne med deltagelse af babyerne.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der er nogle få overvejelser, der skal på plads inden man kan gå i gang. Samtalerne har brug for den rigtige samtaleleder eller moderator. Det kan være en præst eller en kirke-kulturmedarbejder. Det vigtigste er, at personen har en evne til at lytte empatisk. Derudover kan man med fordel inddrage en sundhedsperson som fast med-leder. Gerne en mand, hvis fx præsten er en kvinde og gerne en, der er lokalt forankret.

Derudover bør man gennemtænke rum, indretning og struktur for samtalerne. Sognepræst Helene Ferslev fra Jesuskirken i Valby har sammen med forskningschef Henrik Norholt udarbejdet "Gravidsamtaler for mænd – en drejebog" som findes gratis tilgængeligt på nettet på daabsideer.dk.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Fysisk kommunikation i form af flyers og plakater er ofte bedre end digital. Disse spredes med rund hånd i hele lokalområdet. Meget gerne hos den/de lokale læger og jordemødre, men også gerne på caféer, biblioteket, kulturhuset osv. Dette suppleres med opslag på Facebook og hjemmesiden.

Frivillige

Gruppen kan godt ledes af en frivillig, hvis vedkomne er god til at lytte empatisk. En pensioneret jordemor kan også fint udgøre den sundhedsfaglige person. Dog skal der være en, der forstår både behovet og konsekvensen af et fortroligt rum.

Har man ikke en kirketjener, kan en frivillig hjælpe med at gøre rummet og kaffen klar. Men hvis denne frivillig ikke også fungerer som samtaleleder, bør vedkomne ikke være tilstedet under samtalen.

Forberedelse, indkøb og materialer

I Jesuskirken finder samtalerne sted i selve kirken, oppe i koret. Her sidder deltagerne og facilitatorer i sækkestole i en rundkreds under samtalen og kaffebordet er i samme område.

Ideer til indhold/aktiviteter

Samtalerne følger den samme rytme hver gang:

- ✿ Første gang indledes med en præsentationsrunde. Derefter
- ✿ En lystænding, med bøn, stilhed og sang
- ✿ En kort overgang fra lysglobe til sækkestole, hvor deltagerne går forbi kaffevognen og tager det med, som de har behov for
- ✿ Afspænding og vejtrækningsøvelser mens man sidder på sækkepuden
- ✿ Dagens samtale. Emnerne for de seks første samtaler er: Graviditeten, det ufødte barn, dig som far, familiedannelse, fødslen og livet med det lille nye barn. Sjette gang kan evt. erstattes med en gang, hvor de gravide deltager
- ✿ Samtalen efter fødslen har fokus på fødselsoplevelsen og det nye liv.

Forberedelse på dagen

Kirkerummet gøres klart både ved lysgloben/andagtsstedet, og til samtalen. En kaffevogn gøres klar og køres ind.

Andre muligheder

Der er endnu ingen erfaring med at køre hele forløbet for par, hvor den gravide og

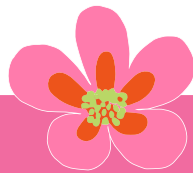
partneren sammen deltager i alle samtalerne, men Helene Ferslev ser det som en oplagt mulighed.

Overvejelser

Familier kommer i mange former. Ikke alle partnere er mænd, men kan også være kvinder. Det kan derfor være relevant at overveje, om gruppen kun er for mænd eller om den er for partnere. Der er fordele og ulemper ved begge dele. Det varierer fra sted til sted, hvor relevant denne overvejelse er.

Aktivitetens navn:

Mens vi venter



Kort beskrivelse af aktiviteten

En samtalegruppe for kvinder i fertilitetsbehandling. Gruppen i Getsemane i Horsens mødes 1. mandag i hver måned, og deler oplevelser og erfaringer med det at være ufrivilligt barnløs.

Minder meget om de klassiske sorggrupper.

Formål med aktiviteten

At lade kvinder der er i fertilitetsbehandling mødes med andre, der er i samme situation. Her er der rum og støtte til tanker og følelser, der helt naturligt følger med fertilitetsbehandlingens op- og nedture.

Det er et sted, hvor kvinderne kan lukke damp ud og spejle sig i andre, et sted hvor det ikke handler om baby, ægløsning, hormoner og hvordan man bliver gravid, her handler det om kvinderne. Dette er kirkens opgave, fordi dette er et meget tabubelagt og svært emne og vi i kirkerne skal kunne rumme de svære samtaler. Der gives ingen hjælp i det offentlige til den psykiske påvirkning det har

på kvinderne. Her samler vi en psykisk sårbar gruppe op, som ingen andre rummer. Læs mere om dette under fællesskab, sorggrupper og eksistentielle samtaler i det indledende afsnit 12.

Målgruppe

Kvinder i fertilitetsbehandling.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden efter arbejdstid, da kvinderne ofte er i arbejde. Ikke i kirkens rum, men helst i et lidt afskærmet rum. To timer er sat af – men meget ofte det gå over tid.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Er aldersgruppen i sognet, og hvem er i kontakt med dem, som ikke kan blive gravide.

Som vært for gruppen: Sæt dig ind i processerne – men du behøver ikke at have egen erfaring.

Fem regler:

- ✧ Tavshedspligt
- ✧ Bliver du gravid går du ud af gruppen
- ✧ Må tale men skal ikke
- ✧ Ingen råd – dem holder vi for os selv
- ✧ Intet er tabu. Bordet i midten som en stor brækspand

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Er der mange dåb i sognet, er der sikkert også mange kvinder, der prøver at blive gravide og sikkert en del af disse der ikke bliver det, men må have hjælp fra

sundhedssystemet. Lav flyers, læg dem hos praktiserende læger og evt. hvor fertilitetsbehandlingen foregår.

Frivillige

Der er ikke så meget brug for frivillige her, medmindre man har en god frivillig til at igangsætte samtalerne. Det kan være sundhedsplejersker, psykologer, socialrådgivere, pædagoger.

Forberedelse, indkøb og materialer

Der gøres klar til kaffe og en cirkel at sidde i.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an:

Der skal være en vært, værten kan enten fertilisere samtalen, være en supervisor eller have en mere tilbagetrukket rolle.

Vær i tæt dialog med gruppen. De skal have et stort mandat. De tages med på råd og er med til at træffe beslutninger. Det er samtalen med hinanden der er det vigtige.

Start med en runde – sådan får alle plads til at sige lidt. Udvalg i fællesskab et par temaer. Samtaler i dette regi kan have gavn af at blive holdt som en form for supervision med reflekterende team.

Værten kan også tale med en kvinde ad gangen, mens de andre er reflekterende team.

Ideer til indhold/aktiviteter

Temaer til Mens vi venter

- ✧ Hvordan påvirker det parforholdet
- ✧ Hvilken kvinde er jeg, hvis jeg ikke bliver mor
- ✧ Hvem er vi som par, hvis vi ikke bliver forældre
- ✧ Hvordan reagerer omgivelserne
- ✧ Hvordan påvirker behandlingen kvinder fysisk

✧ Hvordan påvirker det dig, at der ingen garanti er for at behandlingen virker.

✧ Hvordan har man det efter 6-12 måneder uden det er lykket.

✧ Sygemeldinger

✧ Når kroppen bliver en ting

✧ Spontan abort

✧ Alle de mislykkedes forsøg

✧ Drømmen om rugemor

Forberedelse på dagen

Der skal være gjort klar til samtale og til kaffe bagefter.

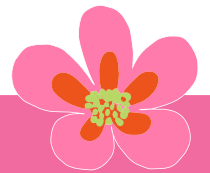
Andre muligheder

Man kan lave en cafe for forældre til donorbørn.

Det kan også være cafe for forældre til for tidligt fødte børn, eller børn med handicap.

Aktivitetsens navn:

Læsekreds for barslende



Kort beskrivelse af aktiviteten

En gruppe hvor man sammen læser litteratur. Guidet fælleslæsning helst af noveller kan være en god ide, da det kan være svært for deltagerne at nå at læse fra gang til gang.

Formål med aktiviteten

Det kan være let at overse behovet for ånd og ord i vores diakonale tilbud. Men er man vant til at færdes på en intellektuelt stimulerende arbejdsplads eller studie, kan det skabe en stor ensomhed og tomrum, at skulle gå hjemme på barsel med et lille barn. Her kan en læsekrede være et godt tilbud. Læs, hvorfor dette er kirkens opgave under 'Diakoni og fællesskab' i det indledende afsnit. Da netop kirkerne har en tradition for litteraturstudiekredse og foredrag, brug af litteratur i prædikener m.m. er det oplagt at tilbyde dette i kirker.

Målgruppe

Mænd eller kvinder på barsel, som har lyst til at mødes med andre omkring litteratur

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Gerne om formiddagen, hvor barnet måske tager en lur og resten af familien er væk. Halvanden time, to gange om måneden.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Undersøg om målgruppen er i sognet.

Find et lokale hvor barnevognene også kan være og stå lige udenfor, hvis barnet sover. Sørg for der er pusleplads.

Den som skal lede gruppen må gerne have en uddannelse som læseguide. På læseforeningen.dk udbydes der kurser.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Hav en lille flyer at give med til dåbsamtaler, vuggestuer, sundhedsplejerske, praktiserende læger, til babysalmesang, på den lokale cafe og andre steder hvor forældre på barsel kommer. Annoncer det på de sociale medier og giv gerne annoncerne et lille målrettet opslag på Facebook, så de rammer målgruppen.

Frivillige

Gruppen kan sagtens ledes af en frivillig, det kunne være en ung studerende, man dermed gav et mindre job eller et ansvar, men selvfølgelig også af en ansat med interesse for litteratur.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Som nævnt under babysalmesang er det vigtigt, at deltagerne ikke skal undskyldes, hvis de ikke kan komme. Så hellere have fyldt op i gruppen end være for få. Læseforeningen foreslår 4-8 deltagere.

Deltagerne kommer med deres børn, så der skal være plads til afbrydelser.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Læseguiden vælger litteratur, har forberedt gode spørgsmål m.-m.

Sørg for vand, kaffe, te, frugt eller lidt sødt

Ideer til indhold/aktiviteter

Hos læseforeningen kan man læse mere om selve forløbet i en læsegruppe. Her er også en video, hvor der læses med barslende kvinder.

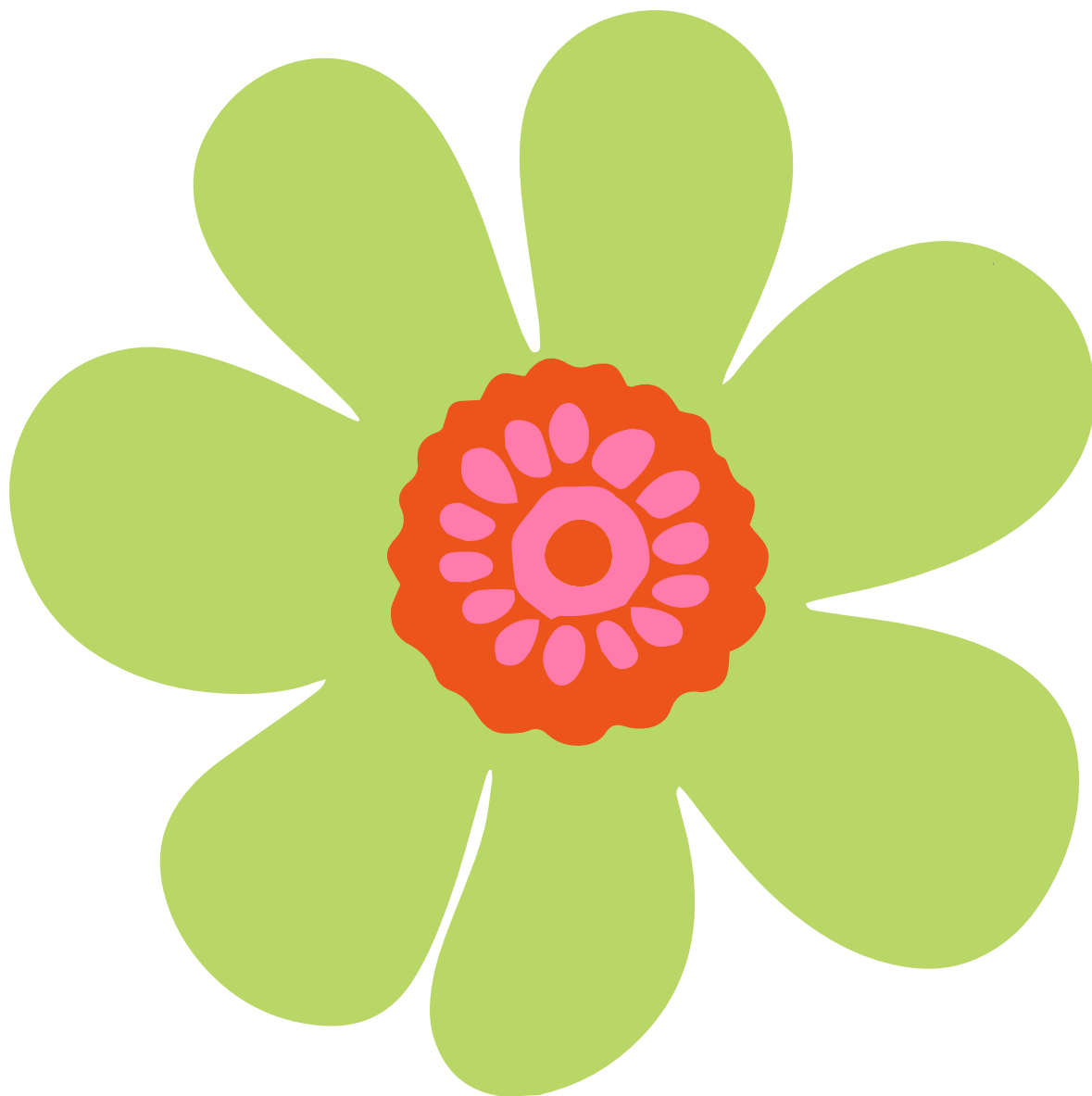
Forberedelse på dagen

Gør lokalet klar med drikkevarer og lidt spiseligt, sørg for at gulvet er rent, at der er lidt tæpper børnene kan ligge på, og ikke er små genstande børnene kan få galt i halsen.

Andre muligheder

Andre muligheder: Koncerter for babyer og barslende

Guidet fælleslæsning behøves ikke alene være et tilbud for folk på barsel. På UngK i Aarhus tilbyder de guidet fælleslæsning for unge.



Diakoni for voksne

1. Generelle overvejelser

Målgruppen voksne er utrolig stor og mangfoldig. Men det, som vi i denne udgivelse har særligt fokus på er voksne, der af en eller anden årsag er udsat. Det kan være udsathed pga. økonomi, sygdom, (bolig, arbejdssituation, handicap) eller familiesituationen. For eksempel kan en skilsmisse gøre en voksen udsat i en periode, ligesom det er tilfældet med arbejdsløshed og psykisk sygdom. Det kan også være en udsathed, der skyldes skader i forbindelse med arbejde såsom PTSD, psykisk sårbar eller stressramte. Det kan også være nogen, der er ramt af sorg eller har været fængslet og har brug for hjælp til at vende tilbage i samfundet. Ens for alle er, at de i en periode er ramt af livet, og det er derfor, at kirken skal række frem og være den hjælpende hånd, der er brug for lige der. Ligesom Jesu liv var et eksempel på dette, hvor han gennem hele sit liv opsøgte mennesker på kanten for at hjælpe dem med at se egen potentiale og bryde med den isolation, som de stod i. For eksempel møder Jesus i Johannes evangeliet en kvinde ved en brønd, hvis relation til det andet køn tydeligt er et problem for hendes anseelse i landsbyen. Jesus tilgiver hendes tidligere synder, og giver hende dermed mulighed for at gå tilbage til landsbyen og blive en del af fællesskabet igen (Luk 19). Vi kan alle på et eller andet tidspunkt i vores liv stå i en situation, hvor vi har brug for at næsten rækker os en hånd for at invitere os tilbage i et fællesskab, som vi på en eller anden måde er trådt ud af. De nedenstående diakonale aktiviteter handler alle sammen om at skabe inkluderende fællesskaber for voksne, der er udsatte på forskellig vis.

2. Kirken kan give håb i håbløshed?

Historien om Edens have kan tolkes som en symbolisering af en modningsproces fra barn til voksen, hvor livet i Edens have er ligesom barndommen, hvor der er fokus på leg og læring, og hvor man aldrig skal forholde sig til, hvor det næste

måltid kommer fra. Hvis man fortsætter i det spor, så kan Adam og Evas bid af æblet i haven forstås som overgangen fra barn til voksen, hvor man stiller spørgsmål til reglerne, og hvor der er konsekvenser bag et eventuelt brud på reglerne. Det kommer i historien om Edens have til udtryk ved at Adam og Eva bryder aftalen med Gud, og bliver smidt ud af haven og fremover skal leve deres liv med hårdt arbejde og smertefulde børnefødsler. Man kan sige, at denne beskrivelse af livet udenfor Edens have lyder barsk og ubehagelig. Selvom livet på mange måder er blevet lettere i dag, så kan arbejdet fortsat være hårdt og nedslidende. For mange er hverdagslivet et slid med byrder, ansvar og pligter, hvor valg og beslutninger kan have konsekvenser for ikke bare den enkelte, men for hele familier.

Det er i denne pressede situation, at det i særlig grad giver mening, at kirken er til stede. I salme 331 i salmebogen, står der: 'Som en helle midt i larmen, står det underligste hus'. I moderne tid er familiernes hverdag ofte fyldt med larm og travlhed, hvor de beskidte tallerkner hober sig op i køkkenet, køleskabet er tomt og aftalerne med foreninger og skole kan ikke nås. Her kan kirken være en helle midt i travlheden, hvor man kan komme og deltage i en fællesspisning, hvor man ikke skal gøre andet end at møde op. Et sted, hvor man godt kan komme for sent uden, at nogen ser surt på en. Og sådan kan nogle voksne opleve det at komme i kirken og deltage i kirkens diakonale aktiviteter, som et frirum midt i en stresset hverdag. Hvor der er et fællesskab, som man blot kan være til stede i, og hvor man ikke skal præstere. En sådan aktivitet kan for eksempel være fællesspisning eller en samtalegruppe, hvor man bare kan være til stede som sig selv.

Ligesom det kan være en ferielejr for udsatte børnefamilier, der ellers ikke har råd til at tage på ferie. På en af disse ferier deltog en far med sin søn. Faderen havde været arbejdsløs i syv år, og han var overbevist om, at han aldrig ville finde et arbejde. Han følte, at han havde søgt alle jobs i verden, men at han hver gang fik et afslag. Da han skulle afsted på ferien, var han lidt skeptisk over, at det var kirken, der havde inviteret, og han talte en del med de frivillige og ansatte i kirken for at sikre sig, at der ikke var nogen form for mission på turen. De tog afsted, og havde en dejlig ferie både far og søn. Faderen oplevede at møde andre voksne, hvis historie han kunne spejle sig i, og hvor nogen havde fået arbejde, og andre stadig stod samme sted som ham. Efter hjemkomsten fra ferien oplevede faderen, at han havde fået et mere lyst syn på tilværelsen, og han besluttede sig for at søge et job, for det kunne ikke passe, at han for altid skulle være arbejdsløs. Kirke- og kulturmedarbejderen fra kirken vidste ikke noget om, hvad der skete efter hjemkomsten. Men en dag møder hun sønnen fra ferien, der kommer cyklende forbi, og han bremser sin cykel for at fortælle hende, at hans far har fået arbejde. Hun kunne se at stoltheden stråler ud af ham, og at det betyder lige så meget for ham, som for faderen. Moralen i denne historie er, at vi kan alle have svært ved at håndtere livets slag og nederlag, men nogle gange skal der ikke så meget til for,

at man igen kan tro på, at livet stadig rummer mirakler. I dette tilfælde var det blot en uges ferie, der skulle til for at give nyt håb og mod til at tage livtag med hverdagen igen.

3. Hvor skal kirken lave diakonale aktiviteter for voksne?

En vigtig del af diakonien, som nævnes alle steder, er at skabe fællesskab mellem mennesker på tværs af de almene skel som etnicitet, køn, alder og seksualitet. For en af kirkens vigtigste opgaver er at invitere til fællesskab, ligesom nadveren er udtryk for det universelle fællesskab. I mange lande udgør de kristne en minoritet, men i Danmark er den en majoritetsreligion, og det forpligter i forhold til at give plads til andre, og være platform for nye fællesskaber. Jeg, Mette M. Madsen besøgte engang en syklub på Zanzibar, der bestod af kvinder fra forskellige etniske, religiøse og kulturelle familier, der syede og strikkede sammen. I starten opstod der ikke så mange nye relationer. Kvinderne talte med dem, der talte samme sprog og ellers holdt man sig for sig selv. Men så blev der indført en fredagskage, og pludselig begyndte kvinderne på kryds og tværs at spørge ind til opskrifter, krydderier og der blev skabt relationer mellem forskellige kulturer. Samtidig er der også familier, der føler sig udenfor fællesskabet pga. fattigdom eller andre udfordringer. Det er kirkens opgave at række ud til disse familier, så døren til kirken opleves som en åben dør. Et andet lignende eksempel er upcycling, sygrupper, som bygger på den bæredygtige tanke både i sociale og miljømæssig henseende. Når kirken lægger hus til kreative værksteder, giver vi mennesker mulighed for at komme i kontakt med deres egne skaberevner, et at de områder, hvor det muligt at opleve Guds skaberkræft i os selv.

Derfor skal kirken også gennem diakonien række ud til de mennesker, der står udenfor samfundet, og i dag er det for eksempel mennesker med psykisk sårbarhed. Psykiatri- og sygehuspræst Elizabeth Knox-Seith opdagede, at mange af de indlagte brugte meget af deres tid på at vandre op og ned ad gangene. Hun begyndte at gå med, og fik på den måde flere patienter i tale. Med Elizabeths baggrund som pilgrimspræst voksede ideen om at tage patienterne med ud i naturen at vandre i stedet for på de lange hvide gange. På afdelingen lykkedes det at lave ture i og omkring afdelingen med enkelte patienter, og det var tydeligt for både Elizabeth og patienterne, at det kunne noget andet at have naturen som baggrund og fælles referenceramme. Ud af den erfaring udsprang ideen til at undersøge, hvordan det kunne muliggøres at lave vandring med grupper af psykisk sårbare for at skabe fællesskab med hinanden og naturen. Det blev en grundtanke i pro-

jektet at skabe inkluderende fællesskaber på tværs af de mødesteder, mennesker med sårbarhed som livsvilkår har til dagligt. Dette for at skabe mødet med andet og mere end 'det vi plejer', og for at skabe mulighed for at kunne se sig selv som en del af et nyt fællesskab. For de indlagte patienter på psykiatrisk afdeling var motivationen også forbundet med, at de kunne blive udskrevet til et trygt fællesskab. Et fællesskab, som kunne være med til at bryde med ensomhed og tilbagefald (se afsnittet om pilgrimsvandring under aktiviteter).

I tråd med dette bør kirken også have et særligt fokus på mennesker, der er i sorg, fordi de fleste bliver begravet eller bisat fra en kirke, så de er allerede i kontakt med kirken. Derudover er der en meget vigtig del af dåbsritualet, at præsten efter dåben beder en bøn for den døbte, som afsluttes med 'Han bevare din udgang og din indgang fra nu og til evig tid'. Ligesom læsningen fra evangeliet ved dåben indeholder Mt. 28,20, hvor der står: "Se jeg er med jer alle dage, indtil verdens ende". Hvis kirken ikke kun skal sige disse ord, men også handle efter dem, så har kirken en særlig forpligtelse overfor sorgramte.

Samtidig kan kirkens højtider være der, hvor kirken også træder til med fællesskab. Man kan sige, at kirkens opgave i særlig grad er knyttet til juleaften, og mange kirker afholder også arrangementer i forbindelse med juleaften. Men for mange er nytårsaften en lige så svær aften at sidde alene, og derfor er det kirkens opgave at invitere til fællesskab på denne særlige aften, hvor man ser tilbage på livet der er gået og fremad på året, der kommer (se forslag under diakonale aktiviteter). Det kan have stor betydning for ens oplevelse af ensomhed, at man har nogen at fejre årets særlige dage / højtider sammen med. Samtidig har dette arrangement en tilknyttet andagt, hvor hele menigheden samles til en afslutning på året, som udover at give fysisk velvære også giver åndelig føde. Ud fra samme argumentation har kirken en særlig opgave med at hjælpe de mange par, som de vier i løbet af året. Der er ca. 50% af de par, der bliver viet i dag, der ender i skilsmisse. Derfor bør kirken også bidrage til at hjælpe parrene med enten at forblive gift eller at finde en god måde, at afslutte deres parforhold på, så de kan godt videre i fællesskab

Rent teologisk bør kirken også lave diakoni for at understøtte det diakonale engagement, der burde opstå på baggrund af søndagens forkyndelse. I den Lutherske kristendom skal alle der er døbt forstås som præster, og derfor skal menigheden indgå som en aktiv del af det kirkelige liv, fordi de er lige så meget præster, som dem, der er lønnede præster. I mange kirker har man svært ved at give menigheden mulighed for at være aktive deltagerende i gudstjenesten, men sognekoret og diakonien er udtryk for kirkens fællesskab og en lavpraktisk måde at vise hvor bredt kirken favner, idet alle kan være med og alle inkluderes.

4. Opmærksomhedspunkter

Den voksne målgruppe kan ikke som sådan sættes i en fast kasse, da de fleste voksne er meget forskellige. Men man kan sige noget generelt om de værdier, der skal være fokus på i arbejdet. Det er generelt vigtigt at have meget fokus på ligeværdigheden i relationen, så der ikke bliver et ulig magtforhold mellem hjælper og deltager. Dette er selvfølgelig relevant i alle relationer, men det er særlig vigtigt, når man taler om voksne, der måske kommer i det kommunale system, hvor magtforholdet allerede er udfordret af, at der også er økonomi og tilskudsordninger i spil. Man kan spørge, hvad det betyder at have fokus på ligeværdighed. I min erfaring kan det for eksempel betyde inddragelse af deltagerne i aktiviteterne eller planlægge kommende aktiviteter sammen med nogen af deltagerne. På en ferielejr så vi, hvor meget det betød, at familierne var med til at deltage i planlægningen af de kommende arrangementer. Det gav deltagerne et andet ejerskab for aktiviteten, samtidig med at mange følte sig anerkendte og stolte af at deltage i arbejdet.

En anden generel tendens for voksne er, at de ikke altid er gode til at række ud og spørge om hjælp. Der kan ind imellem være behov for at bygge en tillidsfuld relation op inden, at det bliver muligt at tale om alt det, der er svært. For nogen tager det en uges ferie at opbygge en tillidsfuld relation for andre opstår det første efter mange års kendskab. Vi har oplevet at en socialrådgiver, der er tidligere, har været ansat i kommunen, men nu arbejder i kirken, sommetider hurtigere, kan opbygge denne tillidsfulde relation, fordi de hjælper med breve fra kommunen uden at være en del af kommunen, og der kan få en god indgang til at tale om mange andre ting. Et tredje vigtigt fokusområde, er hvordan vi møder udsathed. Det er ikke sikkert de voksne vi møder, har samme berøringsangst som vi måske antager. For eksempel er der mange sogne, der deler julehjælp ud gennem bagdøren, fordi de antager, at dem der modtager julehjælp, ikke ønsker at møde de andre familier, der modtager julehjælp. Der er også nogen, der mener, at familierne er flove over at modtage julehjælp, og derfor helst vil gøre det i det skjulte. Men den antagelse er mange steder gjort til skamme, da arrangementer i forbindelse med uddelingen har været velbesøgte, og deltagerne er meget glade for at møde hinanden og dele deres fælles udfordringer omkring økonomiske udfordringer eller det svære ved at være forældre. Derfor er det vigtigt, at vi ikke pådutter deltagerne en sårbarhed, som de ikke har. For det fjerde er det vigtigt, at man ikke tror, at fordi man er udsat har man ikke nogen ressourcer. Mange af de personer, der er udsat i en periode, kan sagtens blive fantastiske frivillige på et andet tidspunkt. Vi har mange familier, der deltager i den årlige ferie, som efter et par somre bliver frivillige for en ny gruppe deltagere, fordi de selv har fundet fodfæste og nu ønsker at være noget for nogen andre.

For det femte, er det vigtigt, når man for eksempel taler om voksne, der er psykisk sårbare, at man husker fire vigtige fokuspunkter: tryghed, lethed, genkendelighed og dagsform. De tre første: tryghed, lethed og genkendelighed er mulige at tage med i betragtning inden den pågældende aktivitet. Den sidste er dagsform er selvsagt ikke noget man kan tage højde for, før aktiviteten er i gang. Det er derfor vigtigt at have italesat overfor frivillige og andre, at alt afhænger af gruppen og hvor de er i dag. Gør hellere præmissen for let end for svær. Mennesker, der lever med sårbarhed som et grundvilkår, oplever rigeligt med nederlag, og i kirken skal være det ikke være sådan.

Aktivitetens navn:

Nytårsaften i kirken



Kort beskrivelse af aktiviteten

I den pågældende aktivitet, der har eksisteret i mere end 20 år deltager mellem 25 og 35 i fællesspisning og efterfølgende samvær og godt det dobbelte i den gudstjeneste, der afslutter arrangementet. Det er muligt at blive hentet og kørt hjem igen, hvilket er VIGTIGT for især den svageste gruppes deltagelse.

Formål med aktiviteten

Formål med aktiviteten er at skabe et hyggeligt fællesskab for dem, der normalt sidder derhjemme og fejrer nytårsaften, og som ønsker at dele den aften med andre. Det er ofte sådan, at ensomhed i særlig grad bliver synlig i de perioder, hvor man ved at andre mødes til festlige lejligheder. Sådan kan det for nogen i sorg være særlig svært at komme igennem sommeren, fordi der er mange festligheder, som de ikke er en del af.

Målgruppe

Voksne, der af en eller anden grund sidder alene nytårsaften.

Rent praktisk

Det er vigtigt, at det ikke er for dyrt at deltage, da der ikke er nogen, der skal fravælge arrangementet på grund af økonomien.

Tid og hvor ofte?

De foregår i sagens natur kun en gang om året fra kl. 19.00 til midnat.

Aftenen former sig sådan:

19.00 Velkomst med præsentation af program og menu. Vi synger en sang

19.15 Forret

19.45 Hovedret

20.15 Vi rydder ud og hører herefter en lille historie læst eller fortalt.

20.45 Dessert

21.15 Pakkespil

22.00 Kaffe

22.40 Vi begynder at rydde op og trække over mod kirkerummet

23.00 Gudstjeneste åben for alle (35 minutter)

24.00 Fællede fejring af nytåret med en skål

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man kan undersøge om en lokal butik vil donere noget af maden og måske pynten.

Vigtigt at få søgt midler til dette hos menighedsråd, fonde eller kommunale puljer så prisen kan holdes ned. Sikre at lokalerne i kirken kan bruges. Undersøg om en af præsterne i sognet vil stå for en gudstjeneste eller andagt kl. 23.00.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Hvis man annoncerer med dette tilbud på de sociale medier og i kirkebladet, så vil det ikke være svært at få deltagere til dette arrangement, da konkurrencen

er meget lille. Der er meget få steder, hvor det er muligt at fejre nytårsaften til overkommelige priser.

Frivillige

Det kan være svært at få frivillige til at stå for arrangementet, da mange har fast traditioner i forbindelse med nytåret. Men det er ikke svært at få frivillige til at lave mad til arrangementet, så man kan differentiere mellem de frivillige, der står for at lave maden og de frivillige, der hjælper på dagen. Samtidig kan man også sagtens invitere deltagerne til at deltage i afrydningen og opvasken, ligesom det er muligt ved private fester at hjælpe med oprydningen.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse:

Køb ind så der er smukt pyntet op til begivenheden. Menuen består af, hvad frivillige tilbyder at lave inden for den økonomiske ramme, som der er sat til formålet. De frivillige kan enten forberede maden på stedet før deltagerne ankommer eller forberede det hjemme, hvis det drejer sig om is eller andet, der skal nedkøles. Maden skal forberedes under ansvarlige vilkår, men så længe, der ikke tages penge for maden, så er kravene de samme, som de er i ens hjem.

Der er et glas rød- eller hvidvin og sodavand ad libitum inkluderet i de 60 kr., som man betaler for arrangementet. De 60 kr. er et symbolsk beløb, som gør at alle kan være med, og betaling er betaling for drikkevarerne. Hvis enkelte ikke kan deltage, er det måske muligt at lade menighedsplejen bidrage.

Ideer til indhold/aktiviteter

Man kan overveje, om man skal have spørgsmålskort på bordene, så der er noget at tale om, hvis man løber tør for emner. Ligeledes kan man lægge opgaver under tallerknerne, hvis der ikke er så mange frivillige til at hjælpe med oprydningen eller man ønsker at inddrage deltagerne i arbejdet.

Forberedelse på dagen

De frivillige møder op i god tid for at gøre alting klar til deltagerne. Pyntning af lokalet og borddækningen kan godt foregå nogle dage før, hvis det er nemmere, men forberedelsen af maden og vinen foregår bedst sammen dag, så søgnegården dufter af lækker mad. Man kan med fordel planlægge nogle aktiviteter før dagen såsom en quiz om året, samtalekort og aktiviteter under tallerknerne flere dage før nytårsaften.

Andre muligheder

Aktiviteter på dage, hvor ensomheden kan føles særlig stor, fordi mange andre sidder sammen kan arrangeres på samme måde. Det kan være, når der er Melodie Grand Prix, eller at man laver påske, pinse eller julefrokost efter gudstjenesten på anden helligdagene og i forbindelse med andre særlige fællesskabs aktiviteter f.eks. begivenheder i kongefamilien, bispevielser eller sportsbegivenheder.



Aktivitetens navn:

Sorgkorps

Kort beskrivelse af aktivitet

Som del af sorgkorpset bliver man bedt om at mødes med en efterladt en eller to gange. Her lytter man til den sørgende, og i det omfang, det er passende, inddrager man sine egne erfaringer.

Formål med aktiviteten

Formål med aktiviteten er, at dem, der selv har mistet kan bruge deres erfaringer med en, der har haft et lignende tab. Hvis man fx har mistet et barn, matches man med en, der tidligere har mistet et barn. Den, der netop har mistet, kan finde håb ved at møde et menneske, der igen har fundet fodfæste, og sidstnævnte kan opleve, at erfaringerne med sorgen og savnet og vejen til nyorientering kan blive en gave til den, der netop har mistet en af sine kære. På den måde bliver mødet en win-win-situation.

Målgruppe

Sørgende, der har mistet, er sat ud af spillet for en tid, men sammen med andre kommer de fleste sig. At skabe gode mødesteder for mennesker i sorg er en gave til dem og i virkeligheden til os alle. Mange kommer nemlig på benene igen. Har

de så haft oplevelsen af at blive mødt i et fællesskab, er det vores erfaring, at de gerne bliver i kirken og bærer med, hvilket er til glæde for alle.

Rent praktisk

Det er nemmest at rekruttere medlemmer til et sorgkorps, hvis man allerede har en sorggruppe, så de sørgende kender til kirken og dens personale. Det er vigtigt, at deltagerne i sorgkorpset kan få supervision, hvis de oplever noget i deres samvær med andre sørgende, som er svært for dem.

Præsterne har gennem bisættelser og begravelser det store indblik i hvem der mister, og ofte også hvordan det går bagefter, om de evt. kan være frivillige.

Tid og hvor ofte

Personen i sorgkorpset mødes med en sørgende to gange og det er op til de deltagende og fastsætte tidspunkt og sted. Det vil ofte være med en uges mellemrum og derefter er det op til deltagerne, om de ønsker at fortsætte møderne.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal have rekrutteret de frivillige, der vil være i sorgkorpset.

Man skal have lavet en frivillighedspolitik, hvor tavshedspligten er meget tydelig beskrevet.

Man skal have sikret sig, at deltagerne i sorgkorpset er klædt på til opgaven.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Tilbuddet om at få en sorg-ven sker i forbindelse med præstens samtaler med de pårørende ved en begravelses- eller bisættelsessamtale, hvor præsten afleverer en folder om dette relevante tilbud. Det er ofte, at sorgramte ikke kan tage stilling til et sådant tilbud lige efter dødsfaldet, men folderen kan måske findes frem igen, når personen er kommet længere i sin heling.

De frivillige:

I korpset efterlyses mennesker i alle aldre, der har mistet:

- ✧ Seniorer, der har mistet deres ægtefælle (efter mange års ægteskab)
- ✧ Fædre og mødre midt i livet (og med hjemmeboende børn), der har mistet deres ægtefælle
- ✧ Unge og voksne, der har mistet en forælder
- ✧ Forældre, der har mistet et barn, og bedsteforældre, der har mistet et barnebarn
- ✧ Pårørende til unge eller voksne, der har taget deres eget liv

For at blive optaget i sorgkorpset skal man deltage i et møde med den ansvarlige koordinator omkring rolle og forventninger. Derudover skal den frivillige deltage i et møde med koordinatoren efter det første møde for at sikre, at den frivillige er tryk ved opgaven.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse:

Der skal ikke købes noget ind til dette, men man kan fordel stille kirkens lokaler til rådighed for sorgkorpsets møder med de sorgramte, så de ikke skal betale for kaffe. Derudover skal man sikre, at alle frivillige har modtaget sognets frivillighedspolitik.

Ideer til indhold/aktiviteter

Samtalerne mellem en person fra sorgkorpset og en, der er ramt af sorg, skal ikke struktureres eller fyldes med indhold. Der skal være tid til genfortælling, minder og stilhed. Samtalerne kan indledes med et simpelt spørgsmål såsom: "hvordan har du det nu?".

Forberedelser på dagen

Personen i sorgkorpset skal sørge for at have et lokale til rådighed, samt the eller kaffe, så der er noget at holde i hånden mens man snakker.

Andre muligheder

Koordineringen af frivillige fra sorgkorpset og en, der er ramt af sorg, minder om koordineringen ved besøgstjenester eller peer to peer ordningerne. Man kan kalde det en form for mentorordning, hvor en livserfaring bruges til at hjælpe en anden videre i livet. Der er mange, der gerne vil bruge af deres hårdtjente erfaringer, og

det opleves nemmere at finde frivillige til sorgkorpset end besøgstjenesten, fordi man binder sig for meget kortere tid. I forbindelse med sorggrupper kan man undersøge, om der er nogen, der har særlige kompetencer, som de ønsker at sætte i spil i forbindelse med gruppen.

Aktivitetens navn:

Plej jeres parforhold



Kort beskrivelse af aktivitet

Forløbet varer et halvt år og består af parsamtaler og gruppesamtaler fordelt over et halvt år. På forløbet sættes der fokus på bl.a. kommunikation, tryghed, tilgivelse, intimitet og konflikthåndtering. Ligeledes sættes der fokus på, hvordan nye vaner kan blive en del af hverdagen, og at det er normalt, at uhensigtsmæssige vaner og rutiner tager tid at ændre. Undervisningen i 'plej jeres parforhold' er en blanding af undervisning, video og rollespil. Efter hvert oplæg er der afsat samtaletid, hvor det enkelte par får tid og rum til at tale sammen om temaet, og der tilbydes vejledning under hele forløbet.

Formål med aktiviteten

Der er mange undersøgelser, der viser, hvor afgørende det er, at forældre er gode rollemodeller for deres børn, og hvor vigtigt det er, at forældre skaber tryghed og nærhed i hjemmet. Mors og fars interne relation er af afgørende betydning for barnets oplevelse af tryghed i hverdagen. Jo bedre mor og far har det med hinanden, jo mere tryghed og ro giver det barnet. Vi ved, at et parforhold er foranderligt, og at parforholdet kan styrkes ved, at der sættes fokus på det. Formålet er at styrke parforholdene for at støtte op om både børn og voksnes trivsel. Formålet er ikke at redde et ægteskab for enhver pris men at styrke et ægteskab, hvis parterne i ægteskabet ønsker det.

Målgruppe

Ægtepar eller par, der har levet sammen i mange år og oplever sig udfordret i samlivet men ønsker at give det en ekstra chance.

Rent praktisk

Partjek kan afholdes ofte, hvis man i sognet har mange vielser, men det er en god ide at afholde det i efteråret kort tid efter ferien, hvor nogle par er udfordret af, at sommerferien ikke var som de drømte om eller, at de lange mørke dage snart begynder. Tilbyd muligheden til nygifte, der måske ikke synes, at der er behov lige nu, men som her kan få nogen redskaber, som de kan bruge senere hen i ægteskabet.

Tid og hvor ofte?

Der findes forskellige partjek forløb, hvor nogen bruger spørgeskemaer og individuelle samtaler med parrene, mens andre har gruppeforløb og spørgsmålskort. Erfaringen siger, at det kan være godt for parrene, at det er muligt at vælge mellem de forskellige aktiviteter, så nogen kun har en individuel samtale med en præst og andre ønsker at deltage i gruppeforløbet på 8 gange. Der kan foregå over to måneder eller tre måneder.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Hvilket partjek forløb der anvendes, og hvad det koster for de enkelte par. Antal frivillige, der skal anvendes til gruppeforløbet i forhold til forplejning.

Hvordan får man kontakt med målgruppen

Præsterne kan i forbindelse med vielsessamtalerne gøre opmærksomme på dette tilbud, så de ved det allerede, når ægteskabet bliver indgået. Det kan også gøre det nemmere for den ene eller den anden at foreslå, at deltage i forløbet mens alting stadig er godt. Forskningen viser, at det kan være en god ide at få talt om parforholdet inden det bliver problematisk, og det kan måske netop ske gennem et tilbud fra kirken, hvor de blev viet.

Frivilligt

I dette projekt, kan der være brug for frivillige til at stå for forplejningen eller den efterfølgende oprydning. Men det kan være vigtigt, at de ikke deltager i selv

undervisningen, hvor der skal være et trygt rum for parrene at dele deres udfordringer uden, at de skal frygte, at en ekstern bringer viden om deres interne problemer videre til resten af lokalområdet.

Indkøb, materialer til forberedelse

Sørg for, at der er købt det materiale, der skal bruges til partjek, hvad enten det er spørgsmålskort, stearinlys eller due til at skabe hygge ved bordene.

Forberedelser på dagen

Alt afhængig af om det er samtaler med parrene i enerum eller i en gruppe, så skal der sørges for kaffe og the på kanden, så det er muligt at tage en slurk af noget varmt, mens man overvejer, hvad man skal sige. En varmkop i hånden kan være meget tryghedsskabende for begge køn.

Andet

I Brønshøj sogn i København afholder de en gang om året et "50000 km's eftersyn for ægtepar" en lørdag fra 10-15. En sexolog og parterapeut giver i samarbejde med sognepræsten små oplæg og workshops, der sætter fokus på kommunikation, kærlighedssprog, konflikt, sex mm. Midt på dagen er bordene i den store sal i sognehuset stillet, så hvert par kan sidde overfor hinanden, kun med deres partner. De får en tapasanretning, som de skal dele, og et glas vin til maden. De er på "date" med deres ægtefælle! Efter pausen fortsætter man med indholdet, og præsten beder en bøn og minder dem om den velsignelse, de fik, da de sagde ja til hinanden i kirken. Ægtepar der er blevet gift for 3-7 år siden indkaldes til eftersyn. Det er helt bevidst ordvalg, da det skal signalere, at det ikke er terapi og fordi deres ægteskab er i krise, men netop et eftersyn, hvor man kan få et (endnu) bedre parforhold.



Aktivitetens navn:

Netværk for børnefamilier

Beskrivelse af aktivitet

De sogne, der arbejder med familienetværk oplever, at kirken kan være et åndehul for familierne midt i hverdagens mange pressede gøremål. Kirken er et sted, hvor de ikke skal præstere, men hvor de kan vende vrangen ud, og blot være til stede. Fællesspisning med samvær og aktiviteter, fx 1 gang om måneden, hvor man mødes med andre familier og frivillige. Familierne vil gerne komme, hvis maden er lavet, og de ikke selv skal bidrage, da de ofte ikke har overskud til så meget. Gør også gerne rummet hyggeligt, så familierne oplever, at der er gjort noget ud af det. Man kan fx også inddrage familierne til at være med til at planlægge aktiviteter sammen med de frivillige, som passer til de behov og ønsker, familierne har.

Formål med aktiviteten

Formål med aktiviteten er, at vi i Menighedsplejen oplever et stigende antal børnefamilier i hele landet, der står med svære udfordringer i deres hverdag. Når familier har det svært, rammer det især børnene. Så det at kirken tilbyder familierne givende fællesskaber og redskaber til selvhjælp, kan vi hjælpe børnene og deres forældre til bedre trivsel og livsvilkår.

Målgruppe

Familie med dårlig økonomi er ikke i sig selv udsatte, men de kan nemt havne i nogle situationer, hvor de bliver udsatte. I Afrika siger man, at der skal en hel landsby til at opdrage et barn, og det bruger vi måske ikke i Danmark, men jo flere der er med til at støtte op om et barns opdragelse, jo flere er der til at bære med på både sorger og glæder. Det er i den situation, at det kan være en udfordring, hvis en person i en udsat familie bliver syg, arbejdsløs eller på anden måde havner

i en situation, hvor forældrene ikke længere kan være barnets støtte i livet. Det er her, at det er ekstra vigtigt, at der er et fællesskab, der kan træde til og hjælpe i en periode. Det kan være, at familienetværket i kirken hver fjortende dag kan være, det der giver den støtte til moderen eller faderen, så de kan finde nye veje eller få aflastningen i hverdagen, fordi andre kan hente deres søn eller datter fra skolen eller daginstitution. I Menighedsplejen i Danmark oplever de i Folkekirkens Feriehjælp, at ferien lige så meget er et helle for forældrene, der oplever, at de her har mulighed for at tale med andre voksne, når børnene er blevet puttet, fordi de kan sidde udenfor på terrassen af deres sommerhus, hvilket de ikke kan normalt, hvor de bor i lejlighed og bliver hjemme når barnet er blevet puttet.

Rent praktisk

At der er mulighed for at tale om hverdagstemaer som fx trivsel og opdragelse. Det kan være samtalekort om emnerne eller en oplægsholder, men det må ikke blive for tungt eller belærende. At der er en god start og afslutning på fællesmøderne, enten med sang eller lystænding, så der bliver nogle faste ritualer omkring start og slut.

Tid og hvor ofte?

Det er en god ide at have et fast interval, så det enten er den sidste torsdag/fredag eller den første i måneden, så det er nemt for familierne at huske. Tidsintervallet kan være fra kl. 17.30 til kl. 20.00, så der er tid til at spise sammen, og forældrene kan få lidt tid alene, mens børnene leger.

Hvad skal være på plads inden man går i gang?

Det skal være styr på økonomien, så det er gratis at deltage for familierne, da det ellers kan fraholde nogen. Derudover skal der være styr på, hvordan maden laves, om den laves i fællesskab eller bestilles udefra, og det afhænger af antallet af frivillige og hvorvidt familierne har lyst til at hjælpe med madlavningen. Der skal være styr på, om der skal vises film for børnene eller laves aktiviteter samt hvorvidt, der skal inviteres en udefra til at tale om et bestemt emne for forældrene, mens børnene bliver underholdt af andre. Det kan være en god ide at drøfte dette med forældrene, så det tilpasses deres behov.

Hvordan kommer man i kontakt med målgruppen

Ofte kan kirkens tilbud om julehjælp eller sommerferie fungere som en indgang i

forhold til det at tilbyde familierne en mulighed for netværk og dermed længerevarende støtte. Måske kan man også få lov til at uddele en invitation via børnehaven eller skolen til familienetværk. Måske har ens by eller bydel en Facebook side med tilbud til børnefamilier eller hjælp til trængende.

Frivillige

At der er minimum 4 frivillige, så der er nogen, der evt. kan lave mad, stå for aktiviteter med børnene og andre, der kan bidrage til den gode samtale ved bordet. Desuden også gerne to rum, så børnene kan være i et andet rum, når der er spist.

Det er vigtigt, at de frivillige deltager i måltidet, så der ikke bliver en udtalt forskel på frivillig og deltager, men derimod en ligeværdighed omkring bordet. Det er så godt at du nævner det!

Indkøb, materiale og forberedelse

Undersøg om I kan købe færdiglavet mad ude fra eller om I skal lave maden fra bunden. Undersøg om der er nogle familier, som gerne vil være med til at lave maden. Desserten kan eventuelt laves privat og medbringes, så det kun er hovedretten, der laves i kirken. Sørg for at fordele opgaverne mellem de frivillige, så der kan være mange deltagere til madlavningen, som ofte giver et godt sammenhold. Man kan eventuelt lave salaten inden i spisesalen, så det kun er den varme mad, der forberedes i køkkenet.

Ideer til indhold/aktiviteter

Man kan invitere en til at holde foredrag efter maden eller man kan udhule et græskar og lave det til en lygtemand sammen med hele familien. Der kan også vises film eller anvendes spørgsmålskort under middagen. Det er kun fantasien, der sætter grænserne for aktiviteterne før og efter maden.

Forberedelse på dagen

På dagen skal der dækkes bord og maden skal laves, hentes eller varmes alt efter, hvilken model, der er valgt til dette. Sørg for at gøre bordene indbydende, så det opleves som et festmåltid, som man er inviteret til.

Andet

Man kan også mødes et par gange om året i sogne der ikke kan løfte så meget. F.eks. når der skal lave julegaver / pynt, påskepynt / ferieforberedelser. Man kan



også lave samarbejde med andre organisationer, Spejdere, FDF, Red Barnet, Mødrehjælpen. Andre der måske laver det samme eller går med ideen, så det fordeles og ingen er så hårdt hængt op.



Aktivitetens navn:

Internationalt spisefællesskab

Beskrivelse af aktivitet

Internationalt spisefællesskab handler om at skabe fællesskaber på tværs af kultur og etnicitet. Danmark er i dag ikke længere en monokultur, men består af mange forskellige etniciteter og kulturer, og det er kirkens opgave at inviterer nye medlemmer af menigheden ind i kirkens fællesskab. Hvilken bedre måde findes der, end at inviterer til spisning, hvor alle medbringer en ret. Det at spise hinandens mad er en god måde at lære hinanden at kende på. Det kan skabe gode snakke om den kultur man kommer fra og de fællesskaber, hvor det måltid tidligere er blevet spist. En landpræst fortalte, at hun havde et stort polsk mindretal i sognet, men de kom sjældent i kirke, fordi de ikke forstod sproget. Men gennem sit arbejde, som præst fik hun sat gang i et internationalt spisefællesskab sammen med dem.

”Det var vigtigt for polakkerne, at de ikke bare kom til en bespisning, men at de selv bidrog til måltidet, og derfor aftalte vi, at alle tog en ret med” Else Juul præst på landet.

Formål med aktiviteten

Det at finde sig tilpas i et nyt land betyder også, at man gerne vil dele ud af sin kultur.

Målgruppe

Mennesker med en anden etnicitet end dansk samtidig med at etniske danskere, der er interesseret i andre kulturer inviteres med, så det bliver et multietnisk fællesskab.

Rent praktisk

Aftale hvem, der byder velkommen og hvorvidt, der skal være en salme eller en sang på engelsk. Aftal om deltagerne skal have sedler under stolene med opgaver, så alle bidrager til oprydningen. Send invitationer ud og modtage tilmeldinger, så der er overblik over, hvor meget mad, der skal købes. Sørg for at rummet er indbydende og der er plads til at stille den fælles mad på et fælles bord. Evaluere efterfølgende med gruppen og planlæg den/de næste gange.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Få kontakt til personer med anden etnisk herkomst i sognet og spørg dem om de vil være med

Engager nogle af sognets frivillige og indkald til møde, hvor alle deltager. Det er vigtigt, at alle føler, at det er deres projekt

Frivillige

Aftal sammen med gruppen, hvordan man inviterer bredt og hvorvidt, der skal købes noget ekstra mad alt efter, hvor meget mad, der forventes at komme fra deltagerne.

Indkøb

Se under nytårsaften

Andre muligheder

Hvis man i sognet har store grupper fra et bestemt land eller område, kan man også lade én gruppe stå for maden og invitere andre i sognet på mad herfra. Tværkulturelt center arrangerer middage på tværs, hvor man inviteres på en etnisk gruppes mad. Selvom centeret holder til i København, arrangerer de disse middage over hele landet og vil sikkert gerne hjælpe til at arrangere det i jeres lokalområde.



Aktivitetens navn:

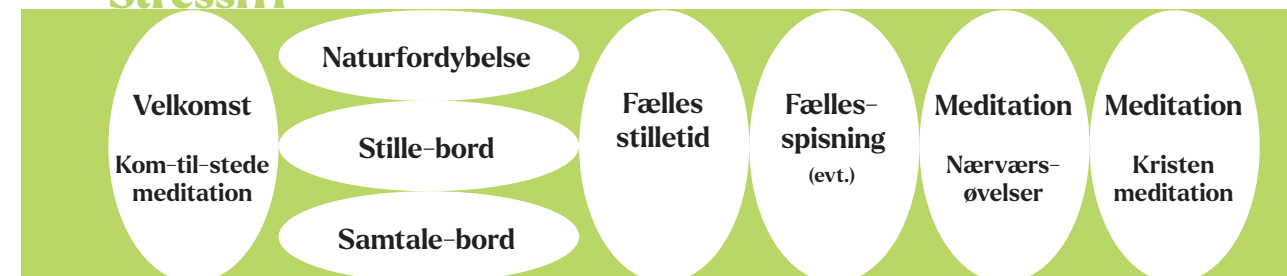
Stressfri i Kirken

Kort beskrivelse af aktiviteten

Stressfri består af arbejde med naturen, meditation og fællesskab. Både arbejdet i naturen og meditation er fordybende og beroligende aktiviteter, der kan få sindet til at falde til ro. Ved aktiviteterne opbygges et præstations-frit fællesskab, hvor det også er muligt for deltagerne at få et netværk blandt andre i samme livssituation.

Stressfri består af en "velkomst" og så ca. 1,5 timers havearbejde (kreative aktiviteter om vinteren) og dernæst 1 times meditation.

Stressfri



Formål med aktiviteten

Stressfri i Folkekirken er at være et modsvar til travlhed og præstation. Her dyrkes langsomhed, blot at "være", fordybelse i det enkle, samtaler om mening. Mest af alt et frirum, hvor den enkelte kan møde ligesindede og i et anerkendende og rummeligt fællesskab. Du har værdi, som du er! Samtidig benytter Eva Green Meinel, der laver stressfri i Apostelkirken sig af aktiviteter såsom havearbejde og meditation, der har evidens for at være stressreducerende, skabe koncentration og positive følelser.

Målgruppen

Stressfri i Apostelkirken har stressramte og mennesker med stressrelateret angst og depression som målgruppen. Det betyder, at målgruppen er mennesker med stress og let til moderat angst og depression eller anden psykisk lidelse. Det er også muligt at deltage, hvis man kender til stress og gerne vil forebygge at blive syg. Man er ikke så optaget i selve diagnosen, men det afgørende er, at deltagerne skal kunne være en del af et – i øvrigt meget rummeligt – fællesskab.

Stressramte kan have mange forskellige symptomer, men nogen af de klassiske er søvnbesvær, hovedpine, koncentrationsbesvær, tankemyldre og lavt selvværd. Disse symptomer betyder, at det kan være svært at opholde sig i det offentlige rum på grund af støj fra biler, musik i butikker, og espresso-maskinen på café'er. Det er derfor også vigtigt, at du sørger for, at der ikke er baggrundsmusik eller så vidt muligt, at der ikke er larm fra håndværkere eller andre. Undgå at bruge musik med mindre deltagerne siger, at det vil de gerne. Det kan være svært som stressramt at have social kontakt, da man pludselig kan blive træt og der svært at gå hjem et kvarter inde i en aftale. Her er det også vigtigt, at aktiviteten for denne målgruppe bliver et "åbent hus", hvor man kan komme og gå, som det passer. Nævn for deltagerne, at det ikke tages ilde op, hvis de går undervejs. Du kan endda opfordre dem til at bruge aktiviteten i kirken til at øve sig i at "stoppe mens legen er god". At reagere på selv små tegn på, at nu er det godt at komme hjem, før ressourcerne er brugt helt op.

Rent praktisk

Naturen kan være helende. Det mærker vi alle, når vi går i skoven eller roder i jorden. Men der er efterhånden også forskning, der understøtter dette. Der er videnskabelig evidens for, at et naturmiljø er stressreducerende, øger koncentration og skaber positive følelser. (Se mere på Københavns Universitets Terapihave Nacacia's hjemmeside om forskning på området: ign.ku.dk) Samtidig er nærværsmeditation efterhånden en anerkendt behandlingsmetode for stressramte. Og endelig viser nylig forskning, at det at være en del af et fællesskab har betydning for menneskers helbred. Og som sygemeldt fra arbejdsmarkedet har man brug for fællesskaber.

Tid og hvor ofte?

For at skabe rytme og struktur for mennesker med stress er det vigtigt at aktiviteten foregår på et fast tidspunkt hver uge. Det er lige meget hvilken dag på ugen

bare det ikke er en weekend, og der er ro i kirken til at lave disse aktiviteter. Aktiviteten foregår fra kl. 13.00 til 16.00, hvor den sidste time er valgfri meditation.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det er vigtigt at have økonomi til indkøb af snacks samt aktiviteter, da egen betaling til denne aktivitet vil være ødelæggende for aktiviteten. Derudover er det vigtigt at have styr på, hvad der ellers foregår i kirken, da nogle af deltagerne kan være meget lydfølsomme. Det er også vigtigt at have et samarbejde med præsten, der kan henvise person med stress, angst eller depression til aktiviteten. Ligeledes skal man have styr på, hvem der vander og passer planterne i løbet af ugen, så det ikke hænger på deltagerne eller andre, der skal skærmes for faste opgaver.

Hvordan får man kontakt til målgruppen: Det er en udfordring at rekruttere mennesker, der har begrænsende ressourcer og måske ikke er på sociale medier. Vi har valgt kirkens almindelige markedsføringsplatforme som hjemmesiden, Facebook mv. Derudover har vi udarbejdet en folder, som vi har rund-delt til de lokale læger. Endelig kan man kontakte det lokale jobcenter og anden aktører.

Frivillige

Nogen steder har man i projekterne haft praktikanter, der er visiteret til fleksjob, som har fungeret som frivillige i projektet.

Måske kunne man bruge frivillige til at lave frokost og anden forplejning undervejs, det kunne være en ung, se under afsnit om unges ansættelse i kirken side 104.

Indkøb, materiale og forberedelse

Der skal købes ind til the og snacks, som indleder aktiviteten, så deltagerne kan komme løbende. Det kan være en god ide at købe ind til flere gange på en gang, så der ikke skal handles hver uge. Derudover skal der købes ind til aktiviteter såsom højbede, muld, frø eller andet, der skal bruges til dagens aktiviteter.

Ideer til indhold/aktiviteter

Forspiring er en rigtig god aktivitet i Stressfri Have. Den finder sted fra marts (dog kan chili spires i februar). Når foråret kommer, er det livsbekræftende at lægge frø i jorden og så dem spire og vokse. Deltagerne kan også få pletter med hjem til vindueskarmen. Lave potted plante af papir: Du kan købe et hyggeligt lille red-



skab, der kan lave pletter af avispapir. Potten er stærk nok til at holde planten og fordelen er, at du kan plante den ud i bed med papirspotten, da avisen formulerer i jorden. Tryksvært i danske aviser er ikke giftig – men brug ikke blade eller lign. Det er hyggeligt at lave avispotterne sammen, så vi har købt to “pottemakere”, og så kan deltagerne også tage ubegrænset af pletter med hjem. Udplantning af planter. Planterne kan udplantes typisk fra maj – men vær opmærksom på, at mange planter ikke kan tåle frost, og der kan være nattefrost langt ind i maj. Du kan plante ud i en have eller i højbed i en gård. Her er nogle links til, hvordan man let laver højbed. Bålaktiviteter: Vi bruger ofte at tænde op i et bål fad i gården, når der ikke er vind, og særligt hvis det er lidt koldt. Så bruges det som varmekilde, og samtidig er det en fantastisk kilde til at komme til stede i nuet at sidde ved et bål. Man bringes automatisk fra sindet til kroppen, da varmen fra bålet, lugten, lyden af gnister vækker sanserne og kontakten til kroppen.

Forberedelse på dagen

Det vigtigt at have købt ind til den indledende hyggespisning samt at gøre de ting klar, der er brug for til naturaktiviteten. Derudover er det meget afgørende, at der skabes en stemning af ikke at skulle præstere. At der altid er nogle opgaver, som ikke kræver noget særligt f.eks. at skulle vande eller feje gården. Mange deltagere har fået stress af alt for høje præstationskrav, og selvværdet kan være påvirket af sygdom og fravær fra arbejdsmarkedet. Faktisk bruger vi nogle gange aktiviteterne til at få opmærksomhed på, hvor hurtigt vi lægger præstation ind i ting, vi laver. Arbejdsfællesskab er en god måde at være sammen på. Vi har et fælles tredje, som danner rammen om samværet.



Aktivitetens navn:

Sognekoret

Kort beskrivelse af aktiviteten

Sognekoret i Gierslev, Ørslev og Solbjerg pastorat ved Slagelse er et blandet kor, hvor eneste adgangskrav er, at man har lyst til at synge. Man synger sammen fra januar til april, hvor koret deltager i en af påskens gudstjenester og afholder en kirkekoncert.

Formål med aktiviteten

"Jeg kan jo egentligt ikke synge, men jeg er med alligevel" er en bemærkning man ofte hører i koret. Sognekoret favner bredt og giver stor glæde hos deltagerne. Det er et diakonalt tilbud for alle, et tilbud om at synge og et tilbud uden særlige krav til evner og færdigheder. Gennem et kor for alle vises, at kirken kan favne bredt og alle kan bidrage med noget godt.

Målgruppe

Alle der kan læse eller lære en sangtekst, aldersgruppen spænder fra teenagere og op, der er også pensionister med. Nodekendskab absolut ikke en forudsætning, snarere tværtimod.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Man øver en gang om ugen i de mørke måneder op mod påske.

Fordi koret er en form for årligt tilbagevendende popup-kor, finder mange det mindre forpligtende og derfor lettere at overskue at deltage. Deltagerne i Gierslev, Ørslev og Solbjerg har klart tilkendegivet, at de ikke ønsker at gå i kor på fast basis året rundt.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal finde en tovholder, det kan være organist, kirkesanger eller præst, og der skal være en fagperson, som kan hjælpe med sangen og akkompagnere. De skal begge være gode til at rumme og favne forskellighed og skrøbelighed. Der skal findes gudstjenester og koncert, koret kan øve op til.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Gierslev, Ørslev og Solbjerg har koret vist sig at ramme en åre af lokal interesse og glæde, fordi der ikke er et fagligt krav til deltagerne. Koret annonceres på hjemmeside, Facebook og i kirkeblad. Et lokalt bosted for psykisk sårbare nåede at melde sig, før de blev kontaktet. De sidste kan være lidt ustabile i fremmødet, men det er der sagtens plads til i koret. Præsten henviser ofte mennesker, som

har brug for at komme ud blandt andre og bruger dermed koret som et diakonalt inkluderende tilbud i sognet.

Frivillige

Koret er de frivillige. Der blev hurtigt indført en kageordning, hvor kormedlemmerne skiftes til at komme med kage.

I Gierslev, Ørslev og Solbjerg skal helst ikke være mere end en 20-30 med, mest fordi faciliteterne ikke kan rumme flere.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Man mødes om aftenen og synger 3 kvarter, inden der er pause med kaffe og kage. Koret synes ikke pausen skal vare for længe, for man glæder sig til at synge. Efter pausen synger man 3 kvarter igen. Det varer i alt ca. to timer.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Kirken sørger for kaffe og deltagerne har selv lavet en kageordning.

Ideer til sange

Der må godt være en blanding af salmer og verdslige sange og de skal selvfølgelig ikke være for svære eller kræve noder. Man har bl.a. sunget "Du spørger mig om håbet"; "Du kom til vor runde jord"; "Du som har tændt millioner af stjerner"; Albertes "Lyse nætter" og Chif Ones "Alt er godt" og Kim Larsens "den lige vej".



Aktivitetens navn:

Pilgrimsvandring for psykisk sårbare

Kort beskrivelse af aktivitet:

Aktiviteten er en mulighed for en gåtur i naturen, en pilgrimsvandring "light" for mennesker, der har brug for, at der er plads til deres sårbarhed. Det kan være mennesker fra væresteder, varmestuer, krisecentre, psykiatriske bosteder. osv., men også andre af sognets beboere kan have glæde ved at deltage.

Praktisk: I Slagelse starter turen med, at minibusserne kører op foran varmestuen kl. 13.30. Så går de frivillige en runde og spørger alle de gode folk om de ikke vil med. Starttidspunktet er lagt efter, at de alle kan nå at spise i den varmestue, hvor de kom fra. Det er vigtigt at alle mætte og glade inden turen. Vi er ca. 20 mand afsted hver gang, så det er 3 busser vi fylder fra tre væresteder. Det er vigtigt at køre i bus, for så er vi på rigtig tur. For nogen er busturen det bedste! Ca. kl. 14.00 ankommer vi til startdestinationen. Om vinteren er det altid ude hos Ella, for så kan vi hurtigt gå tilbage og få varmen. Hvor langt kan man køre væk, hvem betaler busserne? Om sommeren tager vi forskellige steder hen og ser noget nyt.

Når vi er på startdestinationen, begynder vi med at synge første vers af sangen 'I skovens dybe stille ro', mens vi står i en cirkel. Vi har lavet små laminerede kort med sangen på. Nogle af mændene fra varmestuen synger ikke med, men de respekterer, at vi synger.

Og så går vi. Vi går og snakker om alt muligt, og ofte stopper vi op og ser på en særlig eller morsom ting i naturen. Det er let at mærke, at vi har fået skabt en tryghed omkring det at være på tur på denne måde. Vi har både folk med, der har rollator – og dem der kan gå 10 km uden at blinke med øjnene. De steder det giver mening laver vi en rute der går rundt om noget og ender samme sted som vi startede. På den måde kan de der har brug for at gå stærkt gå ruten 2 gange, og dem der bare gerne vil med, men ikke kan gå, kan blive ved udgangspunktet. Når vi er færdige med selve gåturen, går eller kører vi til Haverefugiet, hvor Ella står klar med kaffe, kage og bål. Det er blevet en stor del af projektet, at vi bliver forkælet efter en tur. Her snakker vi om løst og fast, og snakker også om hvad vi oplevede

og fik ud af turen. Vi slutter af med at stille os i rundkreds igen og synge: 'Må din vej gå dig i møde,' inden vi igen kører deltagerne tilbage til opsamlingsstederne.

Formål med aktiviteten

En af styrkerne ved at vandre sammen er, at vi mødes som ligeværdige, uanset baggrund og forudsætninger. Det at være i naturen sammen er en fælles oplevelse. Når vi opdager en ørn, eller kigger ud over en sø, hvor vandets små bølger sender krusninger afsted i vinden, er der ikke forskel på nogen af os. En vandring starter ofte ved, at vi står sammen i en cirkel. Det er vigtigt, at alle er en del af cirklen, og at ingen føler sig udenfor. Det er godt at sige noget, hver især, der gør den enkelte kendt blandt de andre. Det er ikke vores baggrund eller status, der tæller, men vores værdi som mennesker. Det er ikke indholdet af det, vi siger, der er væsentligt, men selve det at få en stemme, at blive set, og anerkendt. Alle mennesker er på hver sin måde sårbare. Vi er hele tiden i bevægelse som mennesker, og det er denne evne til at lade os bevæge, der kendetegner pilgrimsvandringen.

Målgruppe

I forhold til psykisk sårbare så har vi i vores diakonale aktiviteter særligt fokus på dem, der kan indgå i et socialt fællesskab og være i relation med andre. Derfor anbefaler vi ikke, at individer med udadreagerende adfærd kan deltage i projektet, da det kan blive for utrygt for de andre deltagere. Selvom vi gerne vil hjælpe alle, så er det vigtigt at respektere, at nogen er mere udfordret af deres psykiske sårbarhed end andre, og kræver mere professionel hjælp end frivillige kan tilbyde. Derfor skal det overvejes, hvilke personer, der vil få glæde af et diakonalt tilbud, som ikke er behandling. Samtidig er det vigtigt, at deltagerne kan rumme forskellige deltagere. Nogle er måske brugere i Kirkens Korshærs varmestue, mens andre er præster eller diakoni-medarbejdere. Nogle er frivillige, og andre er ansatte. Nogle kommer fra det kommunale regi, mens andre har kirkelig baggrund. Uanset position, er vi fælles om at kende til sårbarhed.

Rent praktisk

Det er en god ide at nedsætte en styregruppe af de forskellige organisationer, der gerne vil være med i projektet. Ofte vil styregruppen være en udløber af op-

startsmødet med de mulige samarbejdspartnere, hvor præmissen for samarbejdet afklares. Vær opmærksom på også at invitere aktive frivillige med i denne gruppe, da de ofte har en viden om praktikken – og de gode historier fra vandringerne, som er vigtige at høre for alle de involverede parter. Hvis alle parter er repræsenteret i denne styregruppe; Korshær, socialpsykiatri, Menighedspleje osv. sikres det, at alle kender præmisserne for projektet. Det være sig økonomi, indhold, koordinatorroller, frivillige, behov for lønnede kræfter osv.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Base: Overvej om jeres vandring skal have base eller udgangspunkt fra et bestemt sted. Det kan være kirken, varmestuen eller andet.

Økonomi: Overvej hvordan og hvor der kan findes midler til kaffe/kage, netværksaftner og leje af busser. Søg evt. kommunale §18 midler, Nordeas lokalfond, Lions Club eller andre lokale aktører, der har økonomi til at hjælpe et projekt i gang.

Løbende evaluering: I disse projekter med mange samarbejdspartnere, er det ofte vigtigt at evaluere projektet. Det kan også være nødvendigt at vende tilbage til den oprindelige aftale og tjekke op på, om alle stadig er med og på rette vej. Vi anbefaler at evaluere projektet halvårligt med den nedsatte styregruppe og deltagerne. Hvis styregruppen ikke i udgangspunktet er med på vandringerne, kan det være gavnligt at skabe rummet for et evalueringsmøde efter en vandring eller til et netværksarrangement, så både deltagere, frivillige og styregruppe kan byde ind og lytte til hinanden.

Vær opmærksom på ændrede forhold i medarbejderstab i de lokale væresteder, udskiftning i frivillige og gruppen af deltagere. Vær indstillet på at skrue på projektet, hvis der er noget der ikke virker og tilpas det efter egne forhold.

Hvordan får man kontakt til målgruppen?

Udforsk lokalområdet, og gå i dialog med områdets sociale aktører. Ofte har væresteds-medarbejdere, jobkonsulenter eller frivillige i Korshæren en viden om den gruppe af mennesker, som vandringerne henvender sig til, og de vil oftest også gerne samarbejde om det. Det kan være en god ide at invitere forskellige interessenter til et opstartsmøde, og skabe præmissen for vandringerne sammen

Frivillige

Undersøg om I har frivillige der vil og kan løse de opgaver, som skaber nærvær

for vandringerne. Det være sig ansvarlig for ruten, kaffen, bålet og hvem kan køre bussen?

- ✧ Overvej om I har brug for, at der er primærpersoner med fra varmestuen og socialpsykiatrien.
- ✧ Overvej hvem der kan koordinere tilmeldinger og kontakt mellem de forskellige deltagere.

Det kræver en del engagement fra frivillige, når der vandres 1-2 gange om måneden. Sørg gerne for at der er en gruppe kernefrivillige, der er gode til at samtale og har erfaring med målgruppen. Uden om de kernefrivillige kan I løbende koble flere og flere frivillige på. Ofte vil enkelte deltagere også kunne indgå i frivillighedsgruppen, hvis de deltager mange gange.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Praktiske tips og tricks til den gode vandring: Godt begyndt er halv fulendt – specielt når man tager en gruppe mennesker ud i naturen. Der er mange ubekendte og uforudsigelige præmisser. Den følgende liste er lavet ud fra levede erfaringer, og er et godt udgangspunkt for, at vandringen bliver en succes.

- ✧ Hav selv gode støvler – så I står fast
- ✧ Hav vand og lidt til blodsukkeret i tasken
- ✧ Hav engangsregnslag med i tasken
- ✧ Hav et par ekstra sokker med – der er intet der tager humøret som våde tæer!
- ✧ Hav gerne et-to par brugte støvler i bilen til udlån. Hullede sko eller højhælede støvler er ikke fordrende for en god tur
- ✧ Hav ekstra tykke trøjer/jakker med i den kolde tid til udlån. – lav evt. aftale med en lokal genbrugsbutik.
- ✧ Vær mindst to frivillige med – så en kan blive tilbage sammen med dem der ikke kan gå mere
- ✧ Slut af med kaffe og hyggeligt samvær – så vil man gerne komme igen.



Aktivitetens navn:

Grupper for forældre til børn med Handicap

Kort beskrivelse af aktiviteten

Gruppen er for forældre, der har børn med fysisk eller psykisk handicap. Her er beskrevet en gruppe for forældre, der går hjemme med børnene, men under andre forslag gives flere muligheder. Gruppen er åben, der er ingen tilmelding eller terapeutisk tilbud, bare en mulighed for at mødes med voksne i samme situation. Man mødes en gang eller to gange om måneden et par timer i dagtimerne.

Formål med aktiviteten

At give forældre der går hjemme eller ikke har mulighed for at arbejde grundet deres børns udfordringer, et sted at mødes med ligesindede, komme lidt ud og tale med andre voksne.

Målgruppe

Forældre til børn med handicap, diagnoser eller andre udfordringer.

Rent praktisk

Det er vigtigt at finde et lokale også gerne et lokale, hvor man kan lave en måske lidt afskærmet plads til børnene. Der skal være kaffe og te på kanden og en mediator, der kan hjælpe samtalen i gang, byde velkommen og skabe det ikke fordømmende rum, der er brug for.

Mange forældre, der går hjemme, har måske en lærer, som kommer et par timer og underviser barnet, måske går barnet et par timer om ugen i institutionen eller

skole eller der er en mulighed for pasning og aflastning et par timer. Her kan det være rart at andre kan mødes og være lidt sociale og erfaringsudveksle. Det er ikke meningen børnene skal med her, men det kan indimellem være eneste mulighed. Ingen tilmelding for i familier, der er hårdt pressede, er det dagsformen som afgør om man kan. Enkelte gange vil der ingen komme, men her er succeskriteriet ikke antal deltagere, men at muligheden er der.

Gruppen her er ikke en fast gruppe, men åben for alle i målgruppen, der har lyst at kigge forbi.

Tid og hvor ofte

I Hyltebjerg Sogn mødtes vi en fredag om måneden fra 10-12. Spørg deltagerne om behovet og mulighederne.

Man kan også overveje om det skal være i kirkens lokaler eller man åbner op for flere ved at låne lokaler f.eks. på et frivilligcenter, i et kultur- eller forsamlingshus.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Dette er en gruppe, som ofte er slidt helt ned til sokkeholderne og kan være svære at komme i kontakt med. Dog skal man være opmærksom på, at der findes rigtig mange grupper på Facebook for forældre til børn med handicap. Dette er ofte næsten eneste sociale kontakt disse forældre har. Derfor er det vigtigt at alliere sig med mennesker, der selv har problemet inde på livet. Spørg i menigheden, der er sikkert bedsteforældre, naboer, bekendte gennem mødregruppen, som kender forældre, der har børn med udfordringer.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Man kan kontakte forskellige handicaporganisationer, skoler, børnehaver og specialtilbud. Også praktiserende læger, skolepsykologer, PPR, jobcenter, kommunens handicapcenter og det relevante kommunale Borgercenter. Det bedste er at få familierne selv til at dele det i deres grupper blandt andet på de sociale medier.

Man kan når gruppen er i gang lave en egen FB-gruppe for deltagere, hvor man kan huske hinanden på, at det er på fredag, og at man regner med at de kommer.

Frivillige

Der behøves kun en frivillig, der har evne og mulighed for at være vært og sørge for, at der er en rar og god stemning. Det kan være tungt, ikke alle æbler falder

langt fra stammen, og de problematikker de enkelte sidder med kan være svære. Det vigtige er, at ingen belærer andre, fordømmer eller kommer med lette løsninger.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Kaffe, te og vand på kanden og måske en småkage er rigeligt

Ideer til indhold/aktiviteter

Spørg efter ønsker i gruppen, man kan f.eks. have besøg fra DUKH, Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet; af socialrådgivere med viden inden for bestemte områder, ergo- el. fysioterapeuter med en særlig viden om forskellige handicap, mindre førstehjælpskurser.

Forberedelse på dagen

Værten sørger for, at der er lavet te og kaffe og at det er let at se, hvor aktiviteten foregår. Det er også vigtigt at holde øje med de sociale medier, da spørgsmål og beskeder ofte kommer der i sidste øjeblik eller undervejs.

Andre muligheder

Der er gode argumenter for at oprette grupper på andre tidspunkter, efter arbejdstid, efter sengetid, i weekenden osv. Der er ikke andet at gøre end spørge gruppen, hvad de har brug for og selv afgøre, hvad man har mulighed for og resurser til.

I Roskilde Domsogns Menighedspleje har man også til stor glæde for denne gruppe tilbudt weekendophold med samtaler, information og forkælelse. Dette kræver dog mange ressourcer både menneskelige, økonomiske og i pr.



Tiggere

Dette er ikke en aktivitet, men et par muligheder for på en værdig måde at håndtere et stigende problem i mange sogne og kirker. Der er groft sagt to grupper.

De fleste kirker og præster oplever tiggere, som kommer og beder om penge og mad. Engang var det mest landevejens farende svende, der bad om en øl og en madpakke, men efterhånden er det i både by og på land blevet blandt andet misbrugere, psykisk syge, hjemløse, veteraner og østeuropæere. Men efterhånden oplever vi også mange forældre eller pensionister, der bare ikke har penge nok til at købe mad til børnene eller sig selv sidst på måneden. Det er ydmygende at skulle ud og tigge penge for at få mad på bordet.

Den første gruppe er dem, som kommer og beder om penge til en togbillet. I Københavnsområdet, er der mange, som bliver bedt om penge til en billet til Aalborg, fordi den spørgende skal over til sin syge søster. Formentlig sker det modsatte i Aalborg. En del af de tiggere, som kommer til os, er gengangere og fortæller den samme historie igen og igen. De kan være utroligt svære at slippe af med, og man kan opleve, at enkelte har forsøgt at tvinge sig ind i huset, selvom døren kun stod på klem, og en del præstebørn også har haft ubehagelige oplevelser med tiggere ved døren i præstegården.

Giver man en enkelt gang efter for at slippe for personen, kan man opleve, at trafikken blev kraftigt forstærket i tiden derefter, hvor mange andre kiggede forbi for at prøve lykken.

Den anden gruppe handler om forældre og voksne uden børn hjemme, som gentagne gang oplever at pengene ikke slår til i den alt for dyre bolig, som kommunen har henvist familien til.

Et meget overset problem er forældre til handicappede børn. Mange forældre ender på kontanthjælp, fordi de må blive hjemme hos børnene, når der ikke gives f.eks. skoletilbud, eller hvis barnet er selvskadende, og det er for farligt at lade dem alene. At få et barn med handicap kan betyde en social deroute. Når barnet

bliver 18 frafalder alle de ekstra ydelser til hjælpemidler, bolig, medicin, børnetilskud osv. Barnet betragtes nu som voksen – og i mange kommuner som rask og arbejdsdygtig og en del af husstanden, som forventes at betale sin del.

Rent praktisk

Hvad gør man ved disse mennesker, hvoraf en del har tabt al værdighed og almindelig forståelse for egne og andres grænser. For det første er det selvfølgelig vigtigt at se selv det plagsomme menneske, som et medmenneske, se Kristus i deres ansigtstræk, behandle dem værdigt og tage deres bøn alvorligt, også selv om man ikke kan opfylde den.

Der er flere muligheder, og igen begynder vi med de mest udsatte: Man kan give ganske små beløb 25 kr., så det end ikke for en tigger giver mening at komme igen, men de dog ikke er gået tomhændet fra kirken. En anden mulighed er madbilletter. Hvis der er en varmestue, værested eller social cafe i nærheden er det oplagt at lave en aftale med dem. Mange medborgerhuse, frivilligcentre, social-økonomiske virksomheder og væresteder har en cafe, som kirken og menighedsplejen kan lave en aftale med om spisebilletter – men kald dem for Guds skyld ikke mad- eller spisebilletter. Kald dem gavekort til spisning, spisegavekort, gavekort til en middag eller hvad der nu passer hos jer. Der er en hel anden værdighed i at få et gavekort, end i at få en madbillet. Er der ikke en af disse cafeer, så er der måske en slagter, smørrebrødsbutik eller lille cafe med dagens ret. Det skal være et sted, hvor personen ikke føler sig udstillet, udstødt eller rynket på næsen af.

Vi er helt klar over, at en del tiggere efterspørger penge til mad, men at de slet ikke ønsker mad, men derimod penge til misbrug. Her kan man overveje, om det er kirkens opgave at kontrollere, hvad motivet bag tiggeriet er, eller om der gives mere værdighed ved at vise tillid og måske give et ganske lille beløb og et gavekort til spisning. Men ved at tilbyde et spisegavekort tilbyder man noget værdigt også selvom, der var ønske om noget andet. Vores håb er også, at de får noget fast føde.

Hvad nu hvis de sælger gavekortet? Hvis de vil have besvær med at sælge et gavekort til et meget beskedent måltid på en social cafe eller en varmestue, så kunne man vælge at sige, at de har arbejdet for deres løn.

Hvis det ikke er muligt med en aftale om spisegavekort og det letteste er kontanter? Her kan man med de fleste tiggere lave en aftale. Du får penge (f.eks. 2-300 kr.) to gange om året, til jul og til sommer. Kommer de indimellem dette, må man

henvise til aftalen: Vi kan kun give til jul og til sommer. Man skal nok regne med, at julen allerede begynder i november og sommeren i april – maj.

Hjælp til andre voksne: Et spisegavekort eller en mindre bunke kan også sagtens gives til de andre voksne, som beder om hjælp. Hvis varmestuen ikke lige er stedet, så prøv at finde et andet sted, hvor gruppen kan føle sig hjemme. Nogle af de samme muligheder som nævnt ovenfor er også gode til denne gruppe, og ofte vil mad, man kan tage med hjem være at foretrække.

Spisegavekort kan også bruges til helt andre grupper i sognet, hvor det ikke er økonomien, men andre problemer, som trykker. Enken, der har brug for at komme lidt ud eller familien, som har brug for en lille pause fra den daglige trummerum.

Til den mere skjulte fattigdom, som vi møder hos de voksne, der beder om penge, er gavekort til en madspiltsbutik / uddelingssted også en god ide. Her vil man ofte for et lille beløb kunne fylde en bærepose af de varer, som udbydes denne dag. Man kan også henvise til steder, hvor der deles overskuds mad ud gratis og henvise til alle kirkens aktiviteter med spisning. Selvfølgelig kan et gavekort til det lokale supermarked også være til stor gavn. Med denne gruppe kan man ved de svære tilfælde lave en aftale om penge på bestemte tidspunkter af året. Det kunne f.eks. være højtider og ferier, ligesom det er naturligt at henvise til julehjælpen.

Som i alle andre forhold kan der være nogle, der snyder. Har man det svært med det, kan man altid bede om lov til at tjekke hvilket sogn de bor i, inden man vil udbetale kontanter eller give gavekort.

Et andet tilbud til denne gruppe er mentorhjælp. Har man mulighed for at skaffe en frivillig, som kan hjælpe med ansøgninger, kontakt til kommunen, overblik over hjemmets og ugens opgaver, madplaner og budget, er det et rigtig godt tilbud. Man skal selvfølgelig huske, at det andet menneske er et selvstændigt, ligeværdigt menneske og man alene kan hjælpe med at pege i en bestemt retning, men ikke kan bestemme om den retning bliver fulgt.

Har man som kirke mange henvendelser fra fattige voksne, er det nok en overvejelse værd om man kan lave flere aktiviteter for denne gruppe, især omkring fællesspisning, men måske kunne man selv uddele overskuds mad eller altid sørge for, at der ved fællesspisning er ekstra mad at tage med hjem.

I et københavnsk sogn havde kommunen fjernet alle bænke for at stresser fri-luftsfolket, dvs. de voksne, der ofte sidder ude og drikker øl, således også kirkens bænke på kirkepladsen! De bænke kom nu hurtigt tilbage efter en rasende menighedsrådsformand kontaktede vej og park. Også politiet, som var med i denne

stresskampagne måtte sande, at kirkepladsen ikke var deres område. Dette betød selvfølgelig, at pladsen blev helle for især områdets alkoholikere og mange var samlet der. Hen ad eftermiddagen kunne selskabet godt blive ret højroastede og hvis det regnede, stillede de sig på trappen op til kirken, hvor der var læ og tag over hovedet. Det passede ofte med det tidspunkt børnekor, minikonfirmander og konfirmander ankom til kirken og mange var bange for at gå ind. Man tog en snak med friluftsfolket om problemet og aftalen blev, at de flyttede sig, når børn og unge skulle ind. En ansat gik herefter ud og adviserede, når det var tid at flytte sig, og det blev straks efterlevet. Ligeværd, værdighed og inddragelse kan løse mange problemer, selv der hvor det er svært at se en vej ud.

Hånd, ånd og diakoni

– *Og lidt om klima og natur*

Intro

Der findes vel nærmest ikke en kirke uden en strikkeklub. Men håndens arbejde har ikke megen plads i vores kirkelige selvforståelse. Åndens arbejde derimod har både plads og prestige i forkyndelse, undervisning, bøn, sjælesorg, aktiviteter, som foredrag, sang og musik, der kræver, at vi bruger hovedet. Den store tykke bog, bibelen ligger på hæderspladsen på alteret og kalder på ånd, der kan tolke og forstå, på øjne der kan læse, munde der kan læse op og ører, der kan lytte.

Hvad vi sjældent nævner eller inddrager, er den smukke alterdug, som bibelen hviler på, hvor kvindehænder har broderet og kniplet, eller antependiet måske i farver der passer til kirkeåret, eller de fine servietter, der dækker kalk og disk, eller de smukke gamle dåbskjoler, som de fleste danske børn bæres til dåb i. Vores kirker er fyldt med smukt kunsthåndværk både udført af professionelle kunstnere, men også de før nævnte brugsgenstande, ligesom poignetter på præstens kjole, alle disse skønne sager, hvoraf en del med stor umage er udført af kvindehænder gennem tiderne. I kirken er der måske også træudskæringer, glasmosaikker og billeder som lokale håndværkere eller folk med sans for detaljer har udarbejdet. Håndens arbejde er overalt i vores kirker, men nævnes sjældent i forbindelse med kirkens arbejde eller kerneopgaver.

Håndarbejde er kvindearbejde og derfor ofte lidt overset. Ingen aner længere hvad husflid betyder, det betegner både kvinders håndarbejde og det arbejde, mændene gjorde, så som træskærerarbejde, forsåling af sko og andet lidt mere maskulin flid.

Men håndarbejdet er på vej tilbage. Nu hedder det ofte craft og dækker mere bredt



Poignetter af kniplet kant fra en udtjent dug

end håndarbejde og husflid, da det at tegne eller farvelægge også kan være craft, ligesom craft omfatter både design- og fremstillingsproces.

Netop i kirkerne og måske særligt i diakonien skal vi være opmærksomme på, hvad håndens arbejde kan give og udvide vores horisont og hele vores mentale helbred med.

I det følgende kalder vi det for craft, netop fordi det dækker bredere, men ikke mindst fordi det mange steder har vist sig, at hvis man inviterer til noget med craft, appellerer det til langt flere deltagere, end hvis man inviterer til håndarbejde.

Craft er godt, det kan hele det urolige og stressede menneske, det gentagende og næsten ensformige arbejde kan have en meditativ virkning og åndelig dimension. Det kan være klimabevidst. Det kan give fællesskab, for når hænderne er i gang, er det lettere at tale sammen – og der er noget konkret at tale om. Det kan være en del af hjælpen til familier med meget få midler, til unge med klimaangst og det kan skabe fællesskab på tværs af generationer. Craft kan også være et opråb om en mere retfærdig verden.

Derfor taler bæredygtigt craft med på en bæredygtig diakoni både i nærmiljøet og på verdensplan.

Anne Kirketerp⁷ som er psykolog og kunsthåndværkeruddannet har grundlagt fagområdet craft-psykologi, som dækker over den psykologiske virkning craft har på sindet. Hun bruger begrebet craft frem for håndarbejde.

Craft og anden kreativ udfoldelse har sin helt egen historie inden for sundheds- og behandlingssystemet. Tidligere har der primært været fokus på det funktionelle. Det gav mening at sætte beboerne på fattiggården til at lave håndarbejde, for så var de til nytte i samfundet. Denne tankegang er siden blevet stærkt kritiseret og man har flyttet fokus over på ergoterapeutisk træning. Beboere på behandlings- plejehjem skulle ikke udnyttes til profit og mange ergo- og fysioterapeuter mener det i deres fag er almen viden, at arbejde med hænder og krop også gør noget godt for psyken.

⁷ Anne Kirketerp: *Craft Psykologi – Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk – 2. redigering med nye kapitler (2024) & Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter – en grundbog i praksis (2023)*. Hun har også en god hjemmeside med nyhedsbreve: <https://annekirketerp.dk/>

Kirketerp redegør for, at craft giver fokus til noget uden for en selv. Her kan de flestes erfaring tale med, hvis man f.eks. skal lytte til en forelæsning, til god musik, så fjerner craft en eventuel forstyrrende uro i krop og sind og giver koncentration ikke mindst til at lytte. Dette ved mange kvinder stadigvæk, og har derfor strikketøjet med til møder, foredrag og koncerter.

En af Anne Kirketerps vigtige indsigter i forbindelse med craft er at fjerne fokus fra produktet og i stedet fokusere på processen. Dette er en god indsigt, når vi bruger det i diakonien.

Bruger man nogle af Kirketerps indsigter i diakonien kunne det netop være ikke at have så meget fokus på produkt og funktion, men mere på den kreative proces. Formålet med craft er så meget mere, end de produkter vi fremstiller. I diakonien er mennesket altid mere end det, mennesket producerer.

Craft er sundt, det giver selvforglemmelse og fortrænger grublerier både i det gentagne arbejde og i den kreative proces, f.eks. når man får ideer til det man vil lave, inspireres af de materialer, der ligger foran en eller når man glædes ved det smukke, som skabes eller kan skabes. Man kan lade fingrene glide over stof eller garn og så opstår inspirationen til at skabe noget. Eller man kan gå i naturen og se på farver og former og hente inspiration der.

Craft er sansestimulation. Den fysiske berøring af vores hud med de sanselige materialer danner hormonet oxytocin, som også kaldes kærlighedshormon. Rigtig mange af vores nervereceptorer sidder i fingre og hænder og aktiveres derfor med craft.

Craft giver fællesskab og samhørighed, som når vi i kirkerne har strikkeklub, eller bliver til kirkekaffe efter gudstjenesten. Når vi mødes om noget kreativt, har man noget at tale om, og man kan lade være med at tale og bare være til stede i gruppen, mens man koncentrerer sig om det man har i hænderne. Når craft bruges som en måde at skabe fællesskaber ligger fokus ikke længere på produktet, som skabes, men på samværet omkring det at skabe eller at have noget i hænderne, noget man måske kan skjule sig lidt bag, hvis det er nødvendigt. Det kan være både skamfuldt og generelt svært at indrømme sin ensomhed og opsøge fællesskaber. Der kan craft være en god isbryder også til at få kontakt på tværs af generationerne, som i et redesign- eller upcyclings-fællesskab.

Vi skal ikke mange år tilbage før hændernes arbejde ikke kun handlede om at fremstille, men også om at reparere og upcycle, altså lave gammelt til nyt eller forlænge tingenes levetid. Der findes teknikker, der alene handler om dette, så som at stoppe og lappe både som usynligt eller netop synligt og dekorativt. Man-

ge af disse områder har bevæget sig ud af brug, fordi det var hurtigere og billigere at købe nyt. Men det har vist sig, at det bestemt ikke er godt i det store perspektiv. Derfor har de gamle reparations- og upcyclings-teknikker meget at byde ind med i den moderne verden.

En del husflid var reparationer, strømper blev stoppede, albuer og knæ fik lapper på, kraver blev vendt, sko blev forsålede, tøj blev syet ind og ud og til sidst blev det lavet til klude, man brugte i husholdningen, også patchwork var oprindeligt genbrug af gamle tekstiler. Nu vender det tilbage ofte i klimaets og bæredygtighedens tegn og med nye navne: visibel mending, redesign, recykling, upcycling.

Mon ikke mange af os har tidligere generationers håndarbejde liggende, håndarbejds-prøver, gamle duge og linned, for fint og smukt til at smide ud, for slidt eller ubrugeligt til at have en funktion.

De nye genbrugs- og reparationsvinde handler om klimakrise og overbrug. En ny t-shirt kræver omkring 1400 liter vand at producere, hvilket svarer til mere end 10 fyldte badekar. Men du kan købe en brugt meget billigere i den lokale genbrugs, eller reparere din egen gamle t-shirt, måske ligefrem skabe noget nyt og smukt af det gamle.

Ældre generationer kan lære de yngre at reparere deres ting, så tingene får en længere levetid og så håndarbejds-teknikker bevares. Man kan både lære at stikke af garnrester man køber i genbrug, de unge kender måske Lærke Bagger og er ikke bange for at blande farver og materialer – og de kan lære at reparere strik, når der kommer et hul. Ikke mange unge ved hvad et stoppeæg er, men de har måske hørt om visible mening, hvor stopningen er tydeligt fremhævet og er blevet en del af udsmykningen.

Som et ekstra plus kan craft være kulturbevaring, idet mange af de teknikker vi bruger til hændernes arbejde rummer en historie, som kan give en lille brik i forståelsen af vores verden. Kirken er kulturbevarende i både i håndværk, ritualer, sprog og musik.

Mange fattige herhjemme kan slet ikke hænge på forbrugstoget, deres børn kommer ikke på ferier, har ikke råd til konfirma-



Her er gammelt håndarbejde genbrugt i et gardin

tionsfester og dåbsfester, derfor er der ingen foto i fotoalbummet af, da de blev fejret, for der var ikke råd til en fejring. Der er ikke råd til skoletasker, nye cykler, mobiltelefoner, computere, mærketøj, og de får ingen fødselsdagsgaver. Det er oplagt at tænke konfirmationstøj, dåbskjoler, udlån og upcycling med i craft i kirkerne, fordi vi med craft kan gøre gammelt nyt f.eks. gennem upcycling. Vi kan med hånd og ånd vise en vej for de unge, en vej mange allerede har fundet og som flere kunne vises ind på. Det er godt for unge fra familier, hvor det er svært at få råd til en ny fin kjole og godt for dem, der er tænker på miljø og ressource-spild. Det skal være smart at have en genbrugskjole på.

Desværre er mange fattige nødt til at købe det billige og dårlige fast-fashion tøj. Selv i genbrug, hvor en del er blevet ret dyrt, er der kun det dårligste tilbage til de fattige. Som en mor, der i årevis var blevet fastholdt på kontanthjælp og jaget rundt af jobcenteret, mens hun ventede på pension, sagde *Undskyld jeg ikke har sokker på, men de er alle slidt op og Aldi har ikke haft noget liggende i tilbudskassen*. Der stod hun midt om vinteren med bare tæer i sine billige og for længst udtjente "bamsestøvler".

Hånd, ånd, diakoni og klima, man skal ikke lede længe for at finde det kristne budskab.

Kærligheden forvandler, forvandler vand til vin, udstødte til en del af fællesskabet, forvandler død til liv. Håndens arbejde forvandler garn til masker, og masker til klædning, den gamle udtjente sweater til nye luffer. Således er der stor forvandling og små hverdags opstandelser i upcycling, recykling, reparationer, i alt det skabende arbejde, som vores hænder giver form, som vores tanker finder på. Men vi skal indimellem huske hinanden på, at strikkedamerne, der laver sokker til hjemløse af overskudsgarn fra genbrugsbutikken, er en del af kirkens arbejde. Man kan blive et nyt menneske og man kan skabe nyt og brugbare ting af materialer, der var smidt væk og opgivet af de tidligere ejere. Samtidig er denne forvandling med til at skåne vores overbebyrdede jord, ligesom sokkerne giver lidt lindring til det menneske, som er overbebyrdet af livets hårde vilkår.

Reparationer og ikke mindst kan redesigne og upcycling tolkes ind i et nyt liv. Det liv som er lagt øde, gået i stykker, det døde liv kan opstå. Ressourcer, som ellers ville gå tabt, kan få liv og gøre gavn.

Kintsugi er en japansk livsfilosofi, bygget på at reparere skårede krukke med guld. Man kan ligefrem gøre det brudte smukt, mere værdifuldt og skønnere end før. Det, der er gået i stykker, kan blive samlet igen, og ligefrem blive stærkere og smukkere.

Craft giver håb, man går ikke i gang med mindre man regner med, at det kommer i brug, regner med der er en tid, hvor det bliver færdigt, og hvor nogen får glæde af det. Verden brænder, oversvømmes, storme og krige hærger, klimaet ændrer sig, folkevandringer er i gang og vi sætter os med craft i hænderne og forkynnder stille et håb.

Det tager tid at stikke, hækle, sy og brodere, det tager tid at reparere, men vi tror på, at der er en tid også foran os. Vi forvandler i det små, og håber at de mange bække små gør en stor å.

Beskrivelse af aktiviteter

Aktivitetens navn:

Kransebinding



Kort beskrivelse af aktiviteten

I Grøndalslund Sogn i Rødovre har kirke-kulturmedarbejder Signe Bang Hansen gennem flere år arrangeret kransebinding en aften først i november. Man mødes i kirken til en kort andagt og går derefter ind i sognegården, hvor en lokal blomsterbinder instruerer i kransebinding.

Alt materiale er inden lagt frem. Foruden halmkranse, ståltråd og silkebånd er der primært tale om naturmaterialer. Kirken har et par grensakse til udlån, men deltagerne opfordres til at have en med. I Grøndalslund er meget samlet i den park, der hører til den lokale kirkegård. Der er også en stor portion gran og pyntegrønt, som er overskud fra kirkegårdens granlægning.

Der er stillet kaffe/the og småkager frem, som opfordring til at tage en pause undervejs i den kreative proces. Det skaber rum til at tale med de andre deltagere og blive inspireret hinandens valg af materialer og metoder. Samtidig kan man dele formålet med kransen. Skal den pynte et gravsted man passer, eller hænge på døren og byde folk ind i varmen og lyset? Der opstår let en fortrolighed, når man arbejder side om side med noget man gør sig umage med.

Formål med aktiviteten

At skabe et rum, hvor man kan dele tanker og oplevelser med livets forgængelighed og alle de følelser det rummer. Det giver plads til at tale om sorg og savn, om det at miste og hvordan livet går videre. Rigtig mange af kransene ender efterfølgende ude på grave på kirkegården. Det at binde en krans er en god måde at "tilbringe tid sammen med" eller "give omsorg til" den man har mistet.

Målgruppe

Voksne. Mennesker der har mistet. Mennesker der lever med livets skyggesider – f.eks. sygdomme som stress, depression og angst.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En aften i starten af november. Mørket udenfor er med til at skabe en mere eftertænksom stemning i kirkerummet. Desuden giver et aftenarrangement folk på arbejdsmarkedet mulighed for at deltage.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Aftale med til en der kan instruere i kransebinding. I Grøndalslund er det en lokal blomsterhandler, der bliver betalt for det, men det kan også være en kreativ sjæl fra menigheden. Mange kirketjenere og gartnere på kirkegården har viden om blomster og kransebinding, måske kan de undervise.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Kirkens forskellige medier. Evt. blomsterhandlers medier. Har man arrangementer eller aktiviteter, der henvender sig til mennesker, der lever med at have mistet. Det kan være sorggrupper eller Allehelgens arrangementer, men det er mere oplagt, hvis det er et par år siden tabet.

Opslag på kirkegården. Måske kunne gartnere eller gravere også videreformidle, da de ofte kender til mennesker, der besøger kirkegården meget fast.

Frivillige

En frivillig, der både kan binde kranse og lære fra sig, ville være en ren gave her. Desuden skal der indsamles en del materiale, så her ville et par frivillige hænder være en stor hjælp. Frivillige kan også hjælpe med at bage småkager og gøre arbejdsbordene klar. Det er oplagt, at de frivillige selv er nogen, der deltager i arrangementet.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der skal købes materiale som halmkranse, ståltråd og evt. silkebånd, samt et par grensakse. I forhold til naturmaterialer er det en pointe at så meget som muligt samles lokalt, men det er nødvendigt med en del gran og andet pyntegrønt. Desuden skal bruges papir- eller voksdugen til afdækning.

Forberedelse på dagen

Borde dækkes med papir- eller voksdugen kransebinding griser en del både med kviste, jord, harpiks og små insekter, der vågner når de kommer ind i varmen. Det er også en god ide med spande eller skraldebøtter ved alle borde, så deltagerne løbende kan rydde op på overskydende grene og kviste.

Kaffe/the og småkager el.lign. er med til at skabe hygge og opfordre til pauser, hvor man kan tale sammen.

Andre muligheder.

Det at mødes og være kreative med naturmaterialer, ville godt kunne fungere på andre tider af året. Det kunne være forårskranse eller høstkransen. Hvis man laver det som opfølgning eller tilføjelse til november-kransen, kunne det illustrere, at livet spirer på ny – påsken hvor livet vinder over døden. Eller taknemlighed over alt det vi får givet i høsten.



Aktivitetens navn:

Strikkecafé

Kort beskrivelse af aktiviteten

Rigtig mange kirker landet over har strikkecaféer, også kaldet nørklecaféer, onsdagscaféer eller noget helt andet. Aktiviteten varierer lidt i detaljerne, men de grundlæggende træk er det samme. Primært pensionerede kvinder mødes med håndarbejde over en kop kaffe og en bid brød. Vi bruger her betegnelsen håndarbejde frem for craft, da det hovedsageligt er ældre kvinder, der deltager.

Det man strikker og hækler, bliver enten doneret til sociale projekter i Danmark eller i udlandet, eller det sælges til fordel for et socialt projekt, det kunne meget oplagt være menighedsplejens julehjælp. Salget foregår enten ved en julebasar el. eller fra en bod i sognegården.

Formål med aktiviteten

Strikkecaféen har to formål. Alt efter hvem man taler med fremhæves det ene eller det andet.

For det første fungerer caféerne som socialt mødested for ældre (kvinder) i sognet og håndarbejdet kan så at sige legalisere mødet. Caféerne har en ensomhedsforebyggende effekt, og som vi ved er ensomhed et stort og voksende problem. Det er svært at søge nye relationer, og hvis ægtefælle og/eller venner dør, er risikoen for ensomhed stor. Er man samtidig udenfor arbejdsmarkedet er risikoen endnu større. Flere steder benytter førtidspensionister også strikkecaféerne. At mødes over noget fælles tredje kan lette vejen ind i relationen, og håndarbejde er et nemt tilgængeligt og ikke krævende fælles tredje.

For det andet er der et formål i selve det, der fremstilles eller de penge man kan få for at sælge det. Det at kunne lave noget til fordel for andre styrker selvværdet og giver samtidig endnu et argument for at deltage, og det kan også være det fælles tredje, som man mødes om.

Historisk set har der været mest fokus på dette formål. Husk på Damernes Basar i Matador, hvor de fine fruers håndarbejde bliver solgt, sikkert til fordel for ”de fattige”, og hvor Maudes maleri får en pinlig behandling på auktionen. Mange – især den ældre generation – har det stadig lettere ved at fokusere på dette formål, med god grund, for fokus på det sociale formål gør deltagerne selv til ”modtagere”. Det er helt enkelt højere status i at lave noget til fordel for andre, end i at være i risikogruppen for at blive ensom.

Som nævnt ovenfor kan det være meget forskelligt, hvem man strikker til. Materialerne kan være doneret overskudsgarn, men det afhænger af hvilket formål de hjemmelavede vare har.

Målgruppe

Ældre – primært kvinder. Målgruppen for caféerne er en udsat gruppe i forhold til ensomhed.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Nogen steder er det en gang om ugen, nogen steder hver 14. dag.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal have kontakt til 3-4, der ønsker at deltage før aktiviteten startes op, så man er sikker på at kunne samle en gruppe. De hjemmelavede varers formål skal også afklares. Det giver fællesskabsfølelse at arbejde for det samme, selvom en strikkecafé sagtens kan skifte mellem forskellige varer, så man f.eks. strikker dåbsklude i foråret og sokker til salg i julestuen om efteråret. Det vil hurtigt vise sig at nogen helst strikker sokker i uldgarn mens andre får kløe af uld og hellere arbejder i bomuld, og atter andre helst kun vil hækle. Dette kan en strikkecafé godt rumme.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Der sidder mange ældre damer rundt om på kirkebænkene, så det er et godt sted at starte. Er caféen etableret kan nye medlemmer rekrutteres ved at caféen og dens arbejde bliver synlig i kirken eller sognegården. Det kan dels være ved en salgsbod,

men det kan også være ved at opfordre medlemmerne til at have håndarbejdet med til kirkekaffen eller foredraget, og ved at tale håndens arbejde op i kirken.

Flere byer har årlige byfester, og her ville det være fint at lave åbent hus i strikkecaféen eller rykke strikkecafé med damer, garn og kaffe ud på torvet eller hvor byfesten foregår.

Grøndalslund Kirke har haft succes med at arrangere små oplæg i deres Onsdagscafé. Oplægsholdere findes i egne rækker og oplæggene kan omhandle alt fra anderledes oplevelser til en særlig interesse. Man bruger overskriften ”Alle har en historie at fortælle”. Oplægget inspirerer samtalen, og man lærer nye sider af hinanden at kende, men samtidig kommer der gæster med, som ser, hvad caféen er og måske får lyst til at være med.

En anden måde at få kontakt til nye håndarbejdes interesserede er ved at holde Strikkemaraton. Dette omtales som sin egen aktivitet.

Frivillige

Strikkecaféerne er mange steder selvkørende, altså drevet af dem der kommer. Det virker helt naturligt, at man hjælpes med at lave kaffe, dække bord og rydde op bagefter. Det er ofte også en af deltagerne, der køber brød og ost til caféen.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Foruden det ovenfor nævnte kaffe og brød, kan det være nødvendigt at indkøbe garn. Man kan sagtens få doneret garnrester og garn købt ved en fejl, men så er det begrænsende for, hvad man kan fremstille. Tit får man mest billigt akrylgarn doneret og det kan hverken bruges til at strikke baby- og børnetøj til salg, til sokker til hjemløse eller til dåbsservietter til kirken.

Forberedelse på dagen

Der skal købes og skæres brød, brygges kaffe og the og dækkes bord.



Andre muligheder

I Adventskirken i Vanløse havde man en periode stor succes med at sælge de hjemmestrikkede varer i Den Rytmske Legestue, da strikkecafé og legestue begyde foregik om tirsdagen, men i hver sin sal i sognegården. Forældrene i legestuen var villige til at betale godt for hjemmestrik til deres børn og Menighedsplejen fik en flot portion penge til julehjælpen.

I Grøndalslund Kirke i Rødovre strikkes der i perioder dåbsservietter. Hver gang et barn – eller en voksen – døbes får de en dåbsserviet som et konkret eksempel på den menighed, de er en del af. I begge disse eksempler kan man ikke nøjes med at arbejde i doneret garn, da der er krav til kvalitet og farve.

Islev Kirke i Rødovre har kaldt det Flid og fællesskab og i Hendriksholm kirke også i Rødovre hedder det Garn. Begge steder ligger det kl. 19-21. Man håber at få både unge og ældre med.

I forlængelse af overvejelserne om det dobbelte formål kan nævnes, at der inden for de seneste år er flere tiltag, som helt droppet formålet med at strikke til fordel for andre. Man må selv om, hvad man fremstiller og hvem det er til, og fokuserer slet og ret på det sociale samvær og nydelsen i at lave craft. Denne type strikkecaféer ses også flere steder i garnbutikker f.eks. under overskriften Strik og drik. Her betaler man for at deltage og der serveres vin eller drinks, mens man strikker sammen og snakken går.

Strikkemaraton er en sjov variation af Strikkecafeen. Det er en hel dag, hvor der stikkes hele dagen. Man kan evt. lade det strikkede gå til et socialt projekt. Maratonet er åben en hel dag og der serveres morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe og aftensmad. Det er muligt at dukke op når som helst i løbet af dagen. Hvis strikkemaratonet ligges på en søndag, starter man med gudstjeneste, hvor man gerne må strikke.

En anden mulighed er at kombinere natur og craft, så man sidder under træer og strikker, eller rykker borde med symaskiner ud i det fri, eller går og strikker samtidigt. Tænk hvis man kunne sidde oppe i et træ på en platform bygget af spejdere og strikke under træernes løv og raslende blade.



Aktivitetens navn:

Sy dåbskjoler

Kort beskrivelse af aktiviteten

I kirkens strikke- / nørkle- / håndarbejds-klub afsætter man et antal gange til sammen at sy dåbskjoler til udlån. Ikke alle behøves deltage, men de som har lyst. I menigheden efterlyser man fint stof, kniplinger, broderier, der kan bruges til kjolerne.

Kjolerne udlånes gennem kirkekontoret – se under børn og unge, hvor udlån af dåbskjoler er beskrevet.

De, som har syet kjolerne, kan også have ansvar for at dåbskjolerne holdes i pæn stand.

Formål med aktiviteten

Der er to formål med aktiviteten.

At få syet kjoler til udlån, så alle kan få deres barn døbt i en dåbskjole, hvis det er ønsket.

At give mennesker i menigheden mulighed for i fællesskab at udføre noget meget fint craft, som andre kan få glæde af. De kreative og håndværksmæssige evner, som mange har, kommer her i spil og de som deltager i projektet oplever, at der er brug for deres evner, erfaring og viden inden for særlige teknikker. Både de, som har bidraget med stof eller kniplinger og de, som syer vil hver gang de ser kjolerne i brug opleve, de har lod og del i kirkens ritualer.

Her er altså tale om det Anne Kirketerp vil kalde kulturbevarende. Bruger man genbrugsmaterialer vil der også være tale om bæredygtighed.

Målgruppe

Deltagere i kirkens håndarbejs-kreds og folk i menigheden, som kan bidrage med fine materialer.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte

Det er et projekt som løber over et halvt års tid. De behøver sjældent gentagelse, men det afhænger selvfølgelig af, hvor mange dåbskjoler, man synes kirken skal have, eller om man overgår til at lave dåbskjoler til salg.

Hvad skal på plads inden man går i gang

Der skal findes nogen, som har lyst og evner til at sy kjolerne, gerne to kjoler, så der er lidt at vælge imellem. Der skal findes stof og man skal sammen med dem, som syer, afgøre sig for om man køber nyt stof eller går på jagt efter fine gamle stoffer i menigheden. Der skal også findes et egnet sted. Skal det være sammen med strikkeklubben eller et andet sted og tidspunkt? Er der et par symaskiner man kan låne, eller kan syerskerne selv tage deres med – og hvordan, symaskiner er ofte tunge.

Det er vigtigt at finde et tørt og rent sted, hvor arbejdet kan opbevares mellem møderne. Det skal være et sted, hvor ingen nysgerrige (og måske fedtede) fingre har adgang til, hvor der ikke flyttes rundt på tingene eller andre lige skal se, vise og røre. Da det er fint håndarbejde skal det behandles med stor respekt.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Det er oplagt at spørge i strikkeklubben, flittige hænder eller hvad man har af grupper der mødes om håndarbejde. Man kan også spørge ud i menigheden, i ældrekredsen eller lignende, der kan sagtens sidde (som oftest) kvinder, der har været syersker eller har stor erfaring med at sy, brodøser eller folk der er dygtige til at kniple.

Der er grænser for hvor mange man kan være til et sådan projekt fire – seks mennesker vil vi mene er nok, to kan også gøre det.

Efterspørger man materialer i menigheden kan dette gøres gennem kirkeblad, og i kirkens fællesskaber. Man skal i så tilfælde have overvejet, hvordan man siger nej på en måde, hvor ingen føler sig udskammet, og hvad man gør med overskydende materialer.

Frivillige

De frivillige er også målgruppen. Det vil sikkert være nødvendigt med en tovholder og hovedansvarlig enten en frivillig eller en ansat.

Man kan også overveje om der er brug for frivillige til at lave lidt kaffe eller transportere symaskiner.

Aktivitetens forløb

Alt efter om man bruger brugte materialer eller nye skal det afgøres, hvordan dåbskjolerne skal se ud. Det må godt være to forskellige kjoler. Med brugte materialer, vil materialerne være afgørende for, hvordan kjolen udformes.

Gruppen mødes første gang og man hører, hvem der har hvilke kompetencer. Opgaven deles op, så hver får sit ansvarsområde. Der kan syes underskørter i f.eks. lyserød og lyseblå. Kirkens navn kan broderes på kjolerne og måske skal der kniples kanter og laves trenser og fine knapper. Mange dåbskjoler består af overdel med ærmer og en lang underdel i flere lag, så her er to opgaver: overdel og underdel. Hvis man syer af en gammel broderet dug, skal den ses efter, pletter skal renses væk, klippes udenom m.m.

Når man mødes begynder man med en kop kaffe el. lignende og taler om dagens arbejde – ved et andet bord end hvor dåbskjolerne ligger.

Herefter går man i gang og arbejde måske knap to timer inden man slutter af og ser hvor langt man er.

Få gerne en præst til at kigge forbi og fortælle om dåb og traditionen med hvide dåbskjoler. At præsten interesserer sig for craft, er med til at understrege dets betydning både diakonalt og i forkyndelse og ritual.

Når kjolerne er færdige, kan man invitere menigheden og den lokale presse til reception, hvor det færdige arbejde vises frem.

Indkøb, menu, materialer og forberedelse på dagen

Mønstre til dåbskjoler kan købes i de fleste stofbutikker eller over nettet.

Sørg for at der er kaffe, som serveres ved et selvstændigt bord.

Er der brug for knappenåle, tråd, knapper eller andre materialer, er det bedst at deltagerne selv køber, så de får det de vil have.

Sørg for at der er låst op til stedet, hvor kjolerne opbevares.

Andre muligheder

Dåbskjoler kan både strikkes og hækles, men det er ikke let at være flere om det, og det vil så være en eller to i strikkeklubben, som sidder med det projekt.

Man kan vælge at brodere kjolen med fornavnene på de børn, der er døbt i kjolen, evt. også dåbsdato. Husk at spørge forældrene først og undlad efternavn, begge dele grundet GDPR-regler.

Er der designuddannelser, særlige sy-værksteder eller andet i lokalområdet kan man spørge om de har lyst til at deltage enten i forberedelse, design eller i selve sy projektet.

Aktivitetens navn:

Repaircafé



Kort beskrivelse af aktiviteten

I Jørlunde sogn har menighedsrådsmedlem Nils Finken startet en Repaircafe dvs. en reparationscafe i sognehuset. Ca. 5-6 gange om året holder cafeen åben og folk i lokalområdet kan komme og få repareret alt fra brillestel, møbler og kaffemaskiner.

Formål med aktiviteten

At reparere ting, der ellers ville være blevet smidt ud, at give et bæredygtigt alternativ til at købe nyt, når det gamle går i stykker. Er sognet medlem af Grøn Kirke kan Repaircafe være en del af kirkens grønne tiltag.

Ved at reparere frem for at købe nyt nedbringes forbruget og udledningen ved produktion, transport og bortskaffelse mindskes, til gavn for det fremtidige liv på Jorden.

Vi skal passe på de ting vi har, fordi det er en del af tage ansvar for vores klode. For mange af vores udsatte medmennesker er det også en stor støtte og hjælp, hvis vi hjælper med at deres ting kan holde længere.

Målgruppe

Alle i sognet, som har noget, de gerne vil have repareret. Alle, der har lyst til at være med til at reparere.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Alt efter sognets størrelse og beboersammensætning kan der være mere eller mindre brug for en reparationscafe. I Jørlunde holder de reparationscafe fem-seks gange om året, men det kan også være en god ide at holde det en fast dag hver måned, den første tirsdag eller hvad der nu passer bedst, hvor man er. Det er bedst at holde åbent, når folk har fri. I Jørlunde holder de åbent søndag fra 12-14.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det er vigtigt at have en tovholder, og et par stykker som ved lidt om at reparere. Man skal have et lokale og noget at dække af med, hvis folk kommer med tunge eller beskidt ting, eller hvis der skal bruges lim eller olie.

Der skal være værktøj og det rigtige værktøj. Nogle kirker har små værksteder og meget værktøj, andre har ikke. Et godt udvalg af bits til skruetrækkere, et voltmeter, loddesæt, snor, hammer, søm, skruer og lim, olie at smøre med, en boremaskine, svensknøgle, unbrakonøgler, sav m.m. er en del af det nødvendige udstyr. Hvis man reparerer tøj, skal der også symaskine, nål, tråd i flere farver og noget at lappe med.

Der findes et dansk netværk, som hedder Repaircafe Danmark – repaircafedanmark.dk. Her kan man melde sig under fanerne og få hjælp til at starte op, søge midler til værktøj og meget mere. Ved Repaircafe Danmark har de også et kort over repaircafeer, så man kan se, om der allerede er en i nabolaget. I Jørlunde er de medlem af dette netværk og altså en lokalafdeling af Repaircafe Danmark.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Jørlunde, som er et ret velbjærget område, har det vist sig lidt tungt at få folk til at komme, Nils Finken har erfaret at ved at koble sig på lokale begivenheder, byfest, forenings- og kulturdage får Repaircafeen en meget bedre og bredere kontrakt i sognet, hvorved flere opdager tilbuddet. Til en byfest i en af nabobyerne fik Repaircafeen stor opmærksomhed på de sociale medier og på selve dagen kom rigtig mange forbi – også et par unge kvinder kom uanmeldt med deres symaskiner, slog sig ned i Repaircafeen og tilbød at reparere tøj for folk.

Frivillige

De frivillige er kommet helt af sig selv. Det er mennesker uden særlig kirkelig tilknytning, men som enten har en interesse i reparationer og teknik, eller folk som interesserer sig for bæredygtighed, klima og gerne vil gøre op med brug og smid væk-kulturen.

Der er brug for to til fem frivillige.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Repaircafe annonceres på kirkens sociale medier, i lokale Facebookgrupper og i lokalavisen. Man reparerer gratis og sørger for ikke at gå i konkurrence med lokale handlende og håndværkere. F.eks. reparerer man ikke cykler, da der er flere cykelsmede i byen. Tanken er, at de, som kommer med ting til reparation, selv involveres i reparationen, så de fremover selv kan tage vare på deres ting og give tingene et længere liv. Man kan ikke aflevere ting og så hente senere, man er til stede og deltager så vidt muligt selv i arbejdet. Der er altid kaffe på kanden, og i Repaircafeen er der også tid til en snak. At skulle have noget repareret eller tilbyde sine evner til at reparere kan være en god måde at komme ud og få talt med andre.

Reparationer bringer stor glæde, både når man selv har været med til at reparere ting, men også hvis noget, man troede skulle smides ud, kan blive godt igen.

Tre piger kom til byfesten med et bordfodboldspil, som de havde fået gratis, fordi det ikke virkede. Stor var glæden og overraskelsen, da de kunne spille bordfodbold på Repaircafeens bord og tage et velfungerende spil med hjem. Det samme skete med et knækket brillestel, som tre optikere havde sagt ikke kunne fikses, men som de fik limet i cafeen til stor glæde for ejeren.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Se ovenfor, derudover kaffe og noget godt til ganen, så der er hygge for både gæster og frivillige.

Ideer til indhold/aktiviteter

Man kan reparere alt fra nips der er gået i stykker, møbler, tøj, elektronik og husholdningsmaskiner. Husk YouTube er din ven, hvis du har brug for en guide.

Forberedelse på dagen

De dage der er Repaircafe sættes et sandwichskilt ud, så alle kan se, hvor de kan finde cafeen. Borde dækkes af, værktøj lægges frem, kaffen gøres klar, så alle kan få en kop.



Aktivitetsens navn:

Redesign, upcycling og reparation af tøj

Kort beskrivelse af aktiviteten

Efter samme princip som Repaircafe kan man reparere og sy brugt tøj om. En gang om måneden, en eftermiddag eller aften har man åbent syværksted, hvor der gives hjælp til omsyning og reparationer. Der er ikke tilmelding, folk kommer bare forbi. Deltagerne skal helst selv sy og dermed lære at reparere eget tøj og ellers sidder de og snakker og tilstede, mens man reparerer.

Formål med aktiviteten

At bremse overforbrug af tøj, da tøjproduktion er en stor miljøbelastning. Sørge for, at vores tøj bliver brugt og slidt op og ikke bare smides ud, fordi det har et lille hul, en plet, mangler en knap eller lidt tilpasning. Især børnetøj får hurtigt huller og grimme pletter, men med lidt fingerfærdighed og fantasi kan brugt tøj til både børn og voksne blive som nyt igen.

Hjælp til økonomisk trængte. I fattige familier er børnetøj en stor udgift og her kan flotte reparationer spare mange penge og betyde, at fattigdommen ikke sidder "uden på tøjet."

Ved at tilbyde hjælp til reparation og om syning af tøj kan vi være med til at spare mange ressourcer til produktion af nyt tøj. Ved at tænke i klima og miljø og vise at det også har betydning i kirken, fortæller vi unge og alle andre, at kirken er en del af samfundet, af verden, og at kirken tager klimakrisen alvorligt og har noget at sige i den sammenhæng.

Målgruppe

Alle der gerne vil forlænge tøjets levetid enten af økonomiske eller klimamæssige årsager.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden, ca. tre timer eftermiddag eller aften.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Overvej, hvilket sogn du bor i. Er der mange fattige børnefamilier, er der mange enlige ældre, er der mange unge studerende, eller er det et sølvbryllupskvarter med store konfirmandårgange? Dette afgør, hvad I har fokus på. Alle kan komme med deres, men i opslag, plakater og artikler er det godt at gøre det relevant for dem, som bor i sognet.

Der skal være en tovholder, som sørger for, værkstedet har det nødvendige af symaskiner, stoppeæg, stoppegarn og stoppenåle, almindelig nål og tråd i mange farver osv. se nærmere nedenfor. Et sted at være, og et sted man kan opbevare stof, værktøj, tråd, symaskiner m.m. uden andre lige låner af det eller roder i det.

Frivillige som kan sy på symaskine og / eller stoppe huller i strik.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Det er oplagt at nævne det – igen og igen – ved kirkens andre aktiviteter, for-

tæl om det ved babysalmesang, børnegudstjenester, spisning for eneforsørgere, litteraturkreds, eftermiddagsmøder og gudstjenester. Sæt evt. fokus på det ved høstgudstjenesten, hvor temaet kunne være klima og natur. Få gerne lokale medier til at fortælle om det, mange forventer ikke at finde den slags hjælp i kirken. Del det på lokale og egne sociale medier.

Husk også konfirmanderne, eller spejderne, hvor der ofte er unge ledere. Mange unge vil meget gerne tænke bæredygtigt.

Man kan også meget bevidst holde cafe i forbindelse med arrangementer i kirken, hvor målgruppen kommer.

Frivillige

Få gerne lokalavisen til at skrive om projektet, spørg i strikkeklubben eller ved kirkekaffen, mange viser sig at have et godt tag på nål og tråd. Lav opslag på SOME også i lokale grupper. Er der i sognet sy kurser, aftenskole, Flittige hænder eller andre nært beslægtede aktiviteter, så spørg der. Husk også at mange unge tænker meget på klima, bæredygtighed og genbrug. De har gode ideer til, hvordan man får det gamle og brugte til at se smart ud.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Når værkstedet er åbent handler det bare om at vente på, at nogen kommer forbi med tøj, der skal have en tur gennem symaskinen. Tag godt imod gæsterne og husk, det kan tage tid at få rygtet til at sprede sig, så mange kommer forbi. Opgiv ikke, hvis der ikke kommer så mange de første gange, men man kan opfordre til, at de frivillige selv har et par reparationsprojekter med.

Man sidder klar til at tage imod folk og hjælper dem, som kommer.

Husk YouTube er din ven, hvis du har brug for en guide og Pinterest det samme, hvis der er brug for inspiration.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Kaffe og te på kanden er altid godt.

Der skal være symaskiner, og flere af de frivillige kan måske tage deres egen med hjemmefra. Eller spørg i menigheden, mange har en god gammel maskine stående, som de ikke bruger. Ellers kan man med stort held gå på jagt i genbrugsbutikker. De fleste genbrugsbutikker afprøver symaskiner inden de sælges og

man finder ofte symaskiner i de større butikker. Der er ikke brug for avancerede maskiner, men bare de som kan det grundlæggende.

I det hele taget bugner genbrugsbutikker med stof, garn, tråd, nåle og knappenåle, bånd, broderier og mellemværk, der kan bruges til reparationer. Køb en god saks, nok ikke den dyreste og nogle gode små sakse, f.eks. brodersakse. Hav gerne et par søde skabeloner, som man kan klippe lapper efter, når der skal dækkes pletter eller huller i børnetøj, et hjerte, en stjerne, en lille elefant el.lign. Vlieseline og Vliesofix (klæber på begge sider, så lappen sidder fast, når man syr den på) er også godt at have med. Og et stoppeæg, hvis der er hul på yndlingscardiganen.

Ideer til indhold/aktiviteter

En ide kan være at spørge i den lokale genbrugsbutik, om de har børnetøj eller sweaters, de vil kassere, fordi de er plettede eller hullede. Så kan man reparere det til inspiration for andre, man kan også sælge det billigt, til dem som har brug for det, eller på julemarkedet og samle ind til julehjælp eller andet. En anden mulighed er at sy net af kasseret stof eller tøj, det kan være små poser, som konfirmanderne får telegrammer i, i stedet for de papirposer mange kirker bruger.

Forberedelse på dagen

Borde, symaskiner, stof osv. stilles op og gøres klar. Der laves kaffe og te, et skilt stilles ud, så værkstedet er let at finde for folk, der ikke er hjemme i kirke eller sognegård.

Andre muligheder:

Hvis der er flygtningecenter, krisecenter, varmestue el. andet i lokalområdet, hvor mennesker har brug for at give tøjet et længere liv og lære hvordan, er det en god ide at fortælle om aktiviteten der, eller måske ligefrem komme på besøg med aktiviteten.

Man kan sagtens have repaircafe og syværksted sammen, så bliver der mere liv og deltagerne opdager, de også kan få hjælp til andet. Måske er der andre aktiviteter i kirken eller i lokalsamfundet, man kan samarbejde med. Det kan være udlån af konfirmationstøj, hvor man kan reparere eller redesigne, noget af det tøj, som ingen vil have. Tag f.eks. en symaskine med på julemarked eller byfest, tilbyd reparationer og sælg noget I har lavet af genbrug, f.eks. sy tasker af cowboy-stof, puder af krympet strik eller lave julepynt af siderne i gamle bøger. Det kunne også være at sy herreskjorter om til kjoler, hækle tasker/kurve af T-shirts, der er klippet i stykker eller bygger plantekasser ud af paller. Pinterest er en guldgrube af ideer.

Signe Bang Hansen fortæller, at de i forbindelse med Diakonissestiftelsen på Frederiksberg har en genbrugsbutik, hvor de lavede et projekt "Giv Rum". Her lavede man værkstedsfællesskaber, hvor man strikkede og hæklede af doneret garn; værksteder, hvor man syede af doneret stof og ødelagt eller ikke salgbare tøj. Der var også et værksted, der reparerede og redesignede små møbler og elektronik. Tingene, som var lavet af materialer, der ellers ville være kasseret, blev solgt i butikken og de frivillige fik forskellige tilbud om at lære nyt i workshops.

GivRum havde et særligt fokus på at inkludere udsatte grupper. Derfor inviterede projektet til samarbejde med mange andre forskellige sociale eller kreative projekter i lokalområdet f.eks. uddannelserne på Diakonissestiftelsen, F86 (Afklarings- og beskæftigelsestilbud på Frederiksberg), Frelsens Hær Redesign, Settelmentet på Vesterbro og mange flere. Erfaringen er, at dette arbejde er tidskrævende og typisk kræver, at der er en ansat tovholder. I GivRum blev alle betegnet frivillige, hvilket styrkede oplevelsen af ligeværd.



Aktivitetens navn:

Loppemarked

Kort beskrivelse af aktiviteten

I Himmelev sogn i Roskilde har de som del af forpligtelsen som Grøn Kirke loppemarked en gang om året. Det foregår på kirkens parkeringsplads og udearealer. Alle i sognet kan få sig en bod, hvis man vil leje borde af kirken, koster det 50 kr. pr. bord. Overskuddet fra kirkens bod og fra udlejning af borde går til julehjælpen.

Formål med aktiviteten

At give mulighed for lokalt at kunne købe ting og sager billigt og facilitere let adgang til børnetøj og legetøj, som familier uden de store midler kan have råd til.

Er man grøn kirke er der krav om forskellige bæredygtige aktiviteter, det kan f.eks. være et loppemarked. Kirken er med til gennem et loppemarked at hjælpe til at brugte ting kan finde nye ejere og dermed skabe et mere bæredygtigt samfund.

Et loppemarked er også en god mulighed for at vise at kirken er et fællesskab for hele sognet, ikke alene for de som kommer om søndagen.

Målgruppe

Alle der har lyst til at være med eller kigge forbi.

Det første år var der 35 boder, allerede året efter var der 90 boder.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om året, gerne i sommerhalvåret med håb om godt vejr.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

I Himmelev har man meget bevidst valgt, at det er lidt anarkistisk uden for meget forberedelse. Dagen skal selvfølgelig reserveres, så der ikke er tjenester i kirken, og så parkeringspladsen er ledig. Der skal findes en dato,

Man skal have fundet borde: er det de pæne fra konfirmandstuen eller står der nogle bedre egnede borde et andet sted.

Der skal annonceres vidt og bredt i lokalområdet. Der skal findes frivillige til at slæbe borde og hjælpe med at rydde op.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

På de sociale medier, plakater i lokalområdet, i lokalavisen og kirkebladet.

Frivillige

Der skal være frivillige til at slæbe, men også gerne til en kirkebod med genbrug og med kage og kaffe. En til at organisere udlejning af borde.

Aktivitetsforløb, hvordan griber man det an

Det er som skrevet ret anarkistisk. Folk møder bare op, man kan ikke bestille sta-depladser på forhånd, men finder sig en plads. Kirkens opgave er at skabe rammer og facilitere en begivenhed. Hvis man et år ikke kan skaffe frivillige til kaffe og kagebod, så bliver der ikke solgt kaffe og kage det år, og det er helt ok.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Alt efter hvor organiseret man vil have det, men det behøves ikke kræve ret meget andet end at stille et sted til rådighed og få begivenheden formidlet til lokal-samfundet.

Ideer til indhold/aktiviteter

Kirken kan samle lopper ind til salg på dagen. Man kan sælge af håndar-bejds-kredsens arbejde og man kan have en kage og kaffe bod. Man kan også have en bod, som tilbyder reparationer eller forbedringer af børnetøj eller andet.

Forberedelse på dagen

En skal stå klar til at tage imod de handlende, tage imod leje for borde og sørge for at man giver hinanden plads.

Andre muligheder

Man kan også vælge at gøre det til et stort arrangement. I Brønshøj Sogn er det en årlig bydelsbegivenhed, at der er fest i præstegårdens have. Her er hoppeborg, levende musik, loppemarked, alverdens boder med alt fra fiskedam og det muntre køkken til en menu fra grillen og kaffe og kage, der er tombola og lodtrækninger og mange lokale handlende donerer gode gaver. Her står Menighedssamfundet, FDF'erne og Menighedsrådet for det og det er et kæmpe arbejde med megen forberedelse, men der er også en stor og festlig begivenhed over flere dage i bydelen.

Det kan også gøres meget enkelt og uden det store udtræk, som de gør i Him-melev.



Aktivitetens navn:

Gi' dit konfirmationstøj en ny fest

Kort beskrivelse af aktiviteten

På Vesterbro i Kristkirken, i Østbirk-Yding i Østjylland og i Gauerslund Sogn ved Vejle har de et årligt arrangement, hvor brugt konfirmationstøj gives eller sælges til årets konfirmander.

Der samles i løbet af året konfirmationstøj ind både til drenge og piger, man kan også samle accessories, så som hårpynt, sko, slips, smykker, tørklæder og tasker ind. Ofte er det hos præsten, kordegnen eller i kirken, at tøjet kan afleveres løbende. En gruppe frivillige sørger for løbende at vaske, sortere og lave små reparationer.

En eftermiddag eller aften om året, f.eks. i januar inviteres konfirmander ind for at se og prøve konfirmationstøj. Disse arrangementer kan variere fra sted til sted og der kan også være forældre og søskende med. På Vesterbro i Kristkirken fungerer det som en fest med workshops og DJ. I Østbirk-Yding har de haft frisør, blomsterdekoratør og en der lavede kort og telegrammer til at vise lidt af hvert, men efterhånden er succesen så stor, at der slet ikke er plads til underholdning. Begge disse steder gives tøjet væk.

I Gauerslund sogn sælger man tøjet for 250 kr. pr. sæt og pengene går til Menighedsplejens arbejde bl.a. til julehjælp. De samler selv tøj ind, men får også fra den lokale genbrugsbutik. Konfirmanderne går modeshow for forældre, søskende og andre konfirmander, før tøjet kan købes.

Man kan også, som de har gjort på Vesterbro tilbyde tilretning, re-design og Up-cykling af tøjet, alt efter hvad man har mulighed for.

Der serveres sodavand, kaffe, te og snacks undervejs, tøjet er hængt op efter størrelser, der er omklædningsrum og store spejle.

Formål med aktiviteten

At alle har råd til en god konfirmation. Vi modtager fra og giver til Gud og hver mand, som sognepræsten i Østbirk – Yding Lone Buhl udtrykker det.

Man kan også bruge eventet til at skaffe penge til menighedsplejen og så selvfølgelig have øje for, hvis nogen har svært ved at betale og skal have tøjet gratis.

Man taler ikke højt om, at det i særlig grad er rettet mod unge fra familier, der ikke har råd til det store udtræk. I stedet tales en anden fortælling op, nemlig det smarte ved genbrug og retro, at alle kan ligne en million, at man hjælper hinanden ved at give sit tøj videre og selv hoppe i noget brugt, give tøjet en ny fest, at det er godt for klimaet, at man kan få noget helt unikt, sætte sit eget præg på tøjet, at det er en fest og supersjovt at være med, at det er for enhver fornuftig og at alle derfor kommer – det er en selvfølge at alle kommer og er med.

Som Inge Rasmussen fra Gauerslund Sogn siger: Tøjet skal bruges i kirken, så kirken er det helt rigtige sted!

Målgruppe

Konfirmander, de fleste tilbyder ikke alene til egne, men til alle interesserede konfirmander.

Tidligere konfirmander, der kan aflevere deres tøj.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Der samles tøj ind i løbet af året. En eftermiddag eller aften om året holdes et stort event, hvor man kan komme, prøve tøj og tage det med hjem, som man vil have på til sin konfirmation. Januar er et godt tidspunkt.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal have et godt sted at opbevare tøjet, hvis man kan slippe for at pakke ned og pakke op, og i stedet have det på bøjler, så det ikke krøller, er det en stor fordel.

Der skal MANGE kjoler og sæt drengetøj til før man går i gang. 200 kjoler og jakkesæt foreslår Lone Buhl fra Østbirk-Yding. Der skal nemlig være nok at vælge imellem og det skal være sjovt og føles som en overflod at komme.

Undersøg gerne om andre kirker eller organisationer i lokalområdet laver det samme, hellere mange til samme arrangement end få til flere arrangementer. Man kan undersøge om andre i provstiet vil være med, eller henvise til arrangementet.

Genbrug og den gode fortælling skal tales op både overfor forældre og konfirmander.

Når man er i gang, fortælles om eventet allerede ved indskrivningen, så ingen får købt tøj, før de har haft mulighed for at se på det brugte. Det er en god ide at have næste års dato på plads allerede ved dette års event, så plakater kan gøre de yngre søskende og familierne opmærksom på datoen.

Der er altid nogen, som gerne vil komme før det store event, så de kan vælge det bedste tøj først. Det siger man selvfølgelig nej til. Det er ved eventet, at tøjet kan erhverves. Det er alt for ressourcekrævende, hvis man i løbet af året skal fremvise tøj til hver enkelt konfirmand. Samtidig skal man være opmærksom på, at de svageste familier, måske ikke lige kommer afsted en aften i januar, flere måneder før konfirmationen. Diagnoser kan også komme i vejen for at deltage i et stort event. De får selvfølgelig lov til at komme senere på året og vælge tøj.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Her skal man have fat i både dem med brugt tøj og de som skal konfirmeres. Hvis der er modeshow, skal man også finde konfirmander eller tidligere konfirmander til at gå mannequin.

Det brugte tøj: Man kan skrive ud til tidligere konfirmander (husk på GDPR-reglerne), annoncere det på Facebook, husk også de lokale Facebook-grupper, i de lokale aviser, i kirkebladet og alle steder i lokalområdet, også genbrugsbutikker er gode at have et samarbejde med. Hvis man samarbejder med nabokirker, kan de gøre det samme. Husk også at gamle konfirmationskjoler hurtigt at blive retro-smarte, og måske hænger der konfirmationskjoler i menighedens skabe, kjoler som ejeren vil blive glad for, kan gøre gavn hos et ungt menneske.

Konfirmander: Dem har de fleste kirker lige ved hånden, gør denne aften til en helt naturlig del af undervisningen. Hvis man samarbejder i provstiet, kan nabo-præsterne hjælpe med at også deres konfirmander kommer. Dernæst de samme medier som ovenfor, erfaringen er at de lokale medier gerne vil omtale begivenheden, og at Facebookopslag af denne slags gerne deles af mange. Det er vigtigt

at huske, at ingen konfirmander vil udstilles som fattige, og hvis det skal være smart med genbrug, skal man have alle med, også de som sagtens har råd til nyt dyrt tøj. Hvis de så køber nyt alligevel, kan de jo give det væk til næste år.

Frivillige

Tre til fem frivillige til i løbet af året at vaske, stryge og lave lette reparationer på tøjet.

Alt efter arrangements størrelse og indhold har man brug for få eller mange frivillige på selve aftenen. Skal der være modeshow er det en god ide at få enten dette eller sidste års konfirmander til det. Har man tilretning, redesign og up-cykling skal man have nogen med, som kan dette. Alle steder er der brug for frivillige til at hjælpe de unge med at finde den rette størrelse, stil, til at prøve tøjet og få det hængt på plads igen – det er jo teenagere vi har med at gøre. Der skal også være nogen til at servere, hvad man har af snacks og drikkevarer.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Det brugte tøj samles hos præst, kirke eller kontor i løbet af året. Når det har hobet sig lidt op, kommer de frivillige og henter og ordner tøjet.

Til eventet skal man finde et rum med plads nok til mange konfirmander og meget tøj. Der skal helst være mulighed for omklædning og store spejle at kigge i.

Måske kan kirkerummet bruges, ellers salen i sognegården.

Frivillige kommer i forvejen og får tøjet hængt op efter størrelser og med plads til at kunne se på det. Og accessories skal ligges frem, så de kan ses. De samme frivillige holder så vidt muligt orden på tøjet undervejs.

Lav gerne et område, hvor man kan få lidt at drikke, og gerne væk fra tøjet, så cola og hvidt tøj ikke blandes. Te, kaffe, sodavand gøres klar. Og en frivillig eller to har ansvar for, at der ryddes af og fyldes op.

Er der modeshow skal de unge komme nogle dage før og finde ud af hvem, der går med hvilke kjoler og jakkesæt. I Gauerslund får disse unge lov til at vælge først af tøjet, men de betaler for det som alle andre. Det er ikke altid let af få drenge til at gå, så går pigerne bare i drengetøj.

Har man tilretning, re-design eller up-cykling skal der indrettes et sy-hjørne med symaskiner og materiale.

Alle tre sogne har den erfaring at jakkesæt og drengetøj ofte forsvinder først.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der købes sodavand, kaffe, te og snacks.

Sytråd, blonder, mellemværk, broderier eller hvad man bruger til at sætte sit eget præg på tøjet kan doneres af lokale butikker, mange genbrugsbutikker bugner med sy artikler.

Ideer til indhold/aktiviteter

Som nævnt ovenfor kan man lave workshops, hvor konfirmanderne sætter deres eget præg på tøjet, men der kan også laves kort og telegrammer, blomster af stof eller crepepapir, en frisør kan komme og vise håropsætninger, eller en dekoratør kan fortælle om borddækning og pynt.

I Gauerslund har de en syerske tilknyttet og hende kan man bagefter kontakte og få tøjet tilrettet, hvis det ikke helt passer konfirmanden.

Forberedelse på dagen

Tøjet gøres klar og flyttes måske til stedet, hvor man holder arrangementet. Der indrettes og laves kaffe og te og sættes sodavand frem.

Aktivitetens navn:

Le-laug



Kort beskrivelse af aktiviteten:

I Himmelev Sogn i Roskilde har de et Lelaug.

Lelauget slår en til to gange om året de arealer, der på kirkegården er lagt ud som "vild med vilje." Deltagerne lærer den gamle færdighed og teknik, der kræves for at kunne slå med le.

Man spiser sammen efter dagens arbejde.

Formål med aktiviteten

At skabet et fællesskab i kirkens regi for mennesker, der godt kan lide at være ude, bruge deres fysik og ikke nødvendigvis søger de traditionelle kirkelige fællesskaber, hvor intellektet og lyttemusklerne skal bruges. At få slået de udearealer, der udlagt som vild med vilje.

Kirken er hermed også med til at fremme biodiversitet og give en gammel færdighed videre.

Kirkegården er ikke alene de dødes have, men også en have, hvor de levende søger hen for at mindes, finde ro, gå en tur eller få lidt fred for verdens larm. Ved at lægge dele af ubrugte arealer ud som vilde, som skov og som park giver man kirkegården mange "natur" rum, og en del mennesker betragter flere af disse rum som helende. Der er meget få steder i vores byer, hvor man kan finde ro og stilhed. I vores parker og grønne områder er der legepladser, bold-, petanque- eller skaterbaner. Mange gode tilbud til bymennesket. Der er tilgængeligt meget få steder med tilbud om fred og ro. Kirkegårdene et af de få tilbageværende steder, hvor byens larm er lidt på afstand.

Målgruppe

Alle der har lyst og kræfter til at slå med le og lære den gamle færdighed.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Man mødes, når der slås med le ca. to gange om året.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Gartnere og menighedsråd skal tages i ed, og en ansat på kirkegården skal være indstillet på at lære de frivillige at slå med le og at være med undervejs.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Gennem opslag på sociale medier, bl.a. i lokale natur- og havegrupper. Gartnerne kender ofte mennesker der ofte kommer på kirkegården og kan spørge, dem de kunne forestille sig, har lyst til at være med.

Frivillige

De frivillige i Himmelev er mest mænd, men der er også kvinder med. Ved at byde på et fællesskab udover tiden, hvor man slår med le, plejer man fællesskab og viser, at man sætter pris på de frivilliges indsats.

Man kan evt. også have frivillige, der står for forplejningen.

Overvej om gruppen skal lave mad sammen, eller om det serveres, når man mødes socialt i løbet af året. Det er oplagt at lave udendørsmad over bål eller på grill til de sociale arrangementer.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Man mødes om morgenen, når vegetationen skal slås. Der begyndes med kaffe og rundstykker og dagen planlægges. En gartner ved kirkegården – eller en frivillig med forstand på at slå med le introducerer, hvordan det gøres. Det er hårdt arbejde og man bliver træt i armene, så husk pauser, drikkevarer og en god frokost. Der afsluttes med middag.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Køb ind til morgenmad, pauser og frokost.

En kirkegårdsgartner ved hvad der er brug for af redskaber. Det er en ret stor, men engangsudskrivning at købe leer.

Tal med de frivillige om, hvad de ønsker på menuen. Bestil gerne mad udefra, man er træt efter en sådan dag med leen.

Ideer til indhold/aktiviteter

Hvis man synes der er behov for at styrke fællesskabet blandt friluftsfolket, kan man i løbet af året arrangere møder med middag / frokost i det fri, som f.eks. mad over bål.

Man kan til disse møder lave forskellige udeaktiviteter. En kirkegårdsgartner kan vise forskellige dele af kirkegården frem og dele tanker og viden om, hvordan for-

skellige dele af kirkegården holdes. En naturvejleder eller førortalte gartner kan fortælle og vise hvordan man skaber biodiversitet. Der kan sankes og man kan tilberede det sankede. Man kan lave insekthoteller eller pindsvinevenlige områder, man kan lede efter dyr og insekter på forskellige tider af året og se på, hvad man kan finde ved forskellig beplantning og i forskellige have- og naturtyper. Måske kan man få nye ideer til ”den vilde” kirkegård. Man kan få fremvist eller høre om forskellige gamle håndværk eller hvordan man fremstiller, vedligeholder og sliber redskaber, f.eks. leen.

Det vigtige er at huske hvem målgruppen er, det er ikke fysisk svage mennesker, eller mennesker, der gerne vil sidde og lytte. Målgruppen er mennesker der hellere vil tage fat end sidde stille.

Forberedelse på dagen

Gør morgenkaffen klar og tag imod de frivillige. Skab et overblik over arbejdsprocessen og lav sammen med de frivillige en arbejdsfordeling og plan for dagen. Sørg for gode pauser og fællesskab undervejs. Inden man skilles, ser man på dagens arbejde og aftaler hvornår man mødes næste gang. Sørg for der er gjort klar til middagen, dækket smukt bord, gerne med pynt og vilde blomster fra de vilde områder.

Andre muligheder

Kirker har ofte store arealer, som kan bruges kreativt. Man kan lave et skovlaug, et englaug, et fårelaug eller et samarbejde med stressfri have, pilgrimsvandringer for sårbare, unge med klimaangst, minikonfirmander, kirkerødder eller spejdere og sammen med kirkens forskellige grupper skabe områder, som de kan have glæde af. Alle disse aktiviteter er beskrevet andetsteds i denne bog.

Man kan også lave en ”mostedag,” hvor man inviterer lokalområdet til at moste æbler.



Aktivitetens navn:

Kreativt samvær

Kort beskrivelse af aktiviteten

I Roskilde Domkirke er der en lille undseelig aktivitet kaldet Kreativt Samvær. Det minder meget om en strikkeklub, men her kommer også folk med digte, eller med billeder og tegninger af større arbejder. Den store forskel er dog, at Kreativt samvær er knyttet til en lille gudstjeneste, onsdagsrefleksionen, som finder sted hver onsdag kl. 12.

De fleste har en madpakke med, kirken sørger for kaffe og te.

Formål med aktiviteten

De som kommer til onsdagsrefleksionen, er mennesker med tid midt på dagen. Udover en frokost en gang om måneden, kunne flere godt bruge et større fællesskab i forbindelse med den korte andagt. Den mulighed gives ved kreativt samvær, hvor man mødes om samtale og socialt samvær, mens hænderne er beskæftiget med kreative aktiviteter. Kreativitet kan også bare være samtaler om alt mellem himmel og jord.

Hvis præsten, som har haft tjenesten ved den refleksion, som netop er afsluttet, har tid, deltager hun, og samtalen kan så tage udgangspunkt i ordene fra refleksionen.

Målgruppe: Alle der har tid og lyst. Det kan både være mænd og kvinder i alle aldre, men de lidt ældre er som oftest i overtal.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte

Oprindeligt en gang om måneden, men det viste sig, at der var behov for mere. Derfor mødes vi nu hver uge efter refleksionen. En gang om måneden er der frokost, hvor rigtig mange af deltagerne til onsdagsrefleksionen er med om bordene.

Frivillige

Der er kun brug for en enkelt frivillig hver gang. Han /hun sørger for kaffe og fungerer som vært. Der er et par stykker som skiftes til at være vært.

Ideer til indhold og aktiviteter: Det er ikke så ofte, der er aktiviteter, for det meste går snakken over madpakker, kaffe og craft, man hjælper dog gerne med strikning af dåbsservietter (dåbsklude). Kirken indkøber garn og udleverer opskrift.

Dåbsservietter er en god aktivitet, som ikke alene giver noget arbejde mellem hænderne, men også et usynligt fællesskab mellem de fra menigheden, som strikker dåbsservietterne og de unge dåbsfamilier, der får en hilsen fra menigheden i form af servietten. Hjemme igen enten med barn eller strikkesøj mindes man om, at man hører til i et større fællesskab end egne stille stuer. I Roskilde Domkirke har en håndarbejds lærer lavet opskrift på dåbsservietten, men opskrifter kan også findes på nettet.

Vi har også haft besøg af diverse kunstnere, af blomsterdekoratør og af kirkens "håndværkere."

Forberedelser på dagen:

Der brygges kaffe og te, og vand i kander sættes i køleskabet.

Der arrangeres service, salt/peber og servietter.

En personlig historie

Jeg, en af forfatterne, har selv været helt nede mørket, hvor jeg næsten ikke kunne noget, og da slet ikke passe mit arbejde. En kjole lå klippet, den smukkeste uld, en rest fra en kollegas mors lager, også foret var klippet og et smukt bånd fra en genbrugsbutik lå klar. Jeg kunne ikke, det var for uoverskueligt, selvom jeg havde syet flere kjoler efter det samme mønster. Men små rester i mørke farver kaldte på mig. Jeg lavede mindst 8 små tasker i crazy-patchwork tilfældige sammensyninger af rester. Det var mit ødelagte sind som prøvede at skabe noget smukt af stumperne, og langsomt, efter en måned kunne jeg lidt mere, og en stol ad gangen blev spisebordsstolene ombetrukket med gamle jeans, alle aflagt og gennemslidte fra mand og nu voksne børn. Ens firkanter blå i blå, kind of blue, og så blev en enkel stol pludselig rød og en anden blev grøn. Derefter kunne jeg lave en tidligere lidt kedelig hjemmesyet kjole om, og så kom vi til de aflagte stole fra min mands arbejde, stole vi gerne ville have i køkkenet. Først efter flere måneder blev den enkle uldkjole færdig, først efter at have rodet med rester og syet det om, der afspejlede min sindstilstand, kunne jeg løfte blikket og lave noget som var helt og ikke bestod af fragmenterede dele.

Når jeg fortæller denne personlige historie her, er det fordi, jeg mener den kan bruges i diakonien, i helt konkrete aktiviteter med craft. Sådan som Anne Kirketerp peger på i sin teori om craft-psykologi. Ligesom stressfri have kan vi lave aktiviteter, som vi kunne kalde helende craft, craft for stressramte eller Kreativitet, når livet er svært, med plads til skrøbeligheden, til det splittede sind, og i eksistentielle kriser. Kært barn, mange navne!



Fra små mørke rester til en hel kjole, fra det dystre sind til at kunne overskue et helt sy projekt.



Aktivitetens navn:

Hånd og Ånd

– Et samarbejde mellem tanke og handling i Skt. Olai, Helsingør domkirke

Kort beskrivelse af aktiviteten

Kirsten Winther præst i Helsingør Domkirke har en del år frem til Corona haft en aktivitet kaldet Hånd og Ånd. Det er et liturgisk rum, men ikke en gudstjeneste, hvor man både fordyber sig i ord, musik og i craft. Der bruges både bibelske tekster, orgelmusik og craft til fordybelse, indsigt og handling. Man søger samarbejdet og samspillet mellem håndens arbejde i konkrete udtryk og den åndelige fordybelse og refleksion.

Formål med aktiviteten

At deltagerne bliver klogere på åndelige aspekters og aktiviteters betydning for menneskelig erfaring, udvikling og livsfylde. Man vil give rum for menneskets behov for at forstå sin omverden og udtrykke sig i den og for menneskets behov for meningsfuldt samvær.

De færdige produkter afspejler mødet mellem hånd og ånd, de er processens håndgribelighed. Aktiviteten er et samarbejde mellem en ergoterapeut og en præst.

Deltagerne medbringer selv det de vil sidde med i hænderne.

Målgruppe: Alle der har lyst til at udforske mødet mellem hånd og ånd og herigennem få indsigt i egen aktuelle livssituation.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Tre gange hen over forår eller efterår. I Helsingør mødes man tre lørdage mellem kl. 12 og 14

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Kirken skal reserveres så den er ledig disse lørdage. Det er en god ide både at være f.eks. en ergoterapeut og en kirkelig engageret person.

Det er vigtigt i forberedelsen af holde fokus på at forløbet skal være stramt. Det er en samtale og fordybelsesrum og ikke et snakkerum

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Helsingør har man brugt kirkens sædvanlige medier, lokalavis, Facebook, kirkeblad, foldere mm. Det kunne også være en mulighed at kontakte jobcenteret og spørge om de vil have en folder liggende.

Frivillige

Det er kun nødvendigt med de to, som leder aktiviteten.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Man vælger et tema for hvert halvår. Det kan f.eks. være Livsbevægelse.

I Helsingør forløber hver gang således:

Kl. 12-12.30: Man samles i kirkens kor og lytter til en bibeltekst og refleksioner om emnet.

Kl. 12.30-13.15: Man arbejder med aktiviteter i kirkerummet og hører undervejs oplæsning og ca. 15-20 minuts orgelmusik.

13.15-13.45: Samtale og opsamling i koret.

13.45-14: Kaffe i et andet rum og tak for denne gang.

Deltagerne rydder selv op efter sig

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Deltagerne medbringer selv deres materialer. Det skal understreges, at det er under hensyn til kirkerummet. Det kan være en god ide at have noget tegnegrej og papir liggende, hvis nogen mangler noget craft at sidde med.

Ideer til indhold/aktiviteter

Intuitiv tegning, skrivning, strikning, broderi og collage fremstilling. Alt hvad der er foreneligt med at passe på kirkens rum og inventar.

Materialerne kan f.eks. være: Stof, nål og tråd, garn og pinde, blyanter, tusser, papir, sakse og limstifter, blade og magasiner.

Forberedelse på dagen

Stille stole op i koret, så der skabes et rum med alteret i centrum. Den der læser og holder refleksion, står med ryggen til alteret.



Aktivitetsens navn:

Kreativitet til det splittede sind

Kort beskrivelse af aktiviteten

Et par timer eftermiddag eller aften, hvor man med hændernes arbejde i stilhed, fordybelse, samtale og kreativitet forsøger at skabe og lave craft.

Formål med aktiviteten

Gennem craft at give lidt fred og sammenhæng til den der går gennem en krise eller svær periode i sit liv. Kreativitet med mennesker, der står et svært sted i deres liv, begynder i det små og fragmenterede og skal helst give overskud til at se

Craftivism

Der er nogle gange brug for et opråb. Som vi nævner i indledningen, er diakoni også at kæmpe for social retfærdighed.

Også i aktivismen er håndarbejdet flyttet ind, craftivism kaldes det. I stedet for at kaste med brosten, broderer man slagord, Det stille kvindearbejde har fået en vis højtråbende slagkraft. Man bruger kreativitet og håndarbejde til at skabe forandring- ofte i forhold til klima og miljø. Der er ofte oprør mod fastfason, tekstilaffald, ofte med fokus på feminisme – håndarbejde er kvindearbejde. *Join us in the art of Gentle Protest* står der på craftivist-collective.com, en hjemmeside for, hvad de selv beskriver som, en inkluderende gruppe af mennesker, der med omtanke og smukt craft hjælper sig selv og opmuntrer andre til at skabe positive forandringer, som de gerne vil se i verden. Nedenunder: Changing our world one stitch at a time...

Det er svært at være kristen og gribe til vold. Vi føler nogle gange, at vi nødt til det, i oprør mod onde magthavere, besættere, i krig, ved overgreb og andre undtagelser. Vi skal vende den anden kind til, og selvom vi godt ved, at dette kan være en meget aktiv handling, som kan bryde voldens spiral, så føler man sig ofte magtesløs overfor stærkere kræfter. Når penge, vækst og profit vægter højere end rent vand til vores efterkommere eller en beboelig klode. Det får unge mennesker i desperation at gribe til vold, hærværk og udskamning af mennesker, der ikke mener som dem selv. At indgå i debatten og være aktivist kræver nerver af stål, en evne og lyst til at råbe op og råbe højt, stille sig selv i vælten og risikere at få bank både verbalt og fysisk. Men der findes også en anden vej, en stille vej, en

introvert vej: Craftivism. Thomas Dambo med trolde er af den skole, før trolde lavede han fuglehuse i glade farver. Alle trolde har indgang gennem ører, så fugle kan flyve ind og bygge rede. Vi ser det i bybilledet, når træer og cykelstativer er klædt i hæklede gevandter, eller den nye generation af brodøser, der på ingen måde broderer blomster og kaniner, men i stedet broderer kvindelige kønsorganer og slagord, hvor F-ordet ofte indgår. En kvinde har broderet alle sin søns sagsakter fra kommunen. Årevis af forgæves og desperat kommunikation hvor forældrene forsøger at få hjælp til deres handicappede barn og alle kommunens svar i bedste cancellisprog. e Borgercenter Handicap i København blev spurgt, om de havde lyst til at udstille dem – gæet selv svaret! Den slags broderier var for hård kost.

På craftivism festival i Kbh. i april står der: At man vil udruste de unge med viden, værktøjer og fællesskab til selv at kunne tage kampen op mod tøjspild og fast fashion. Projektet forholder sig til unges klima-angst gennem empowerment, håb og konkrete handlingsrettede metoder, og inspirerer unge til at vise vejen mod et mere bæredygtigt tøjforbrug. Men det er jo netop det, vi kan gøre i kirkerne og gør, giver dagligt håb, forholder os til angst, tænker på skabelse og mennesket ansvar, tænker bæredygtigt i forhold til fattigdom. Craftivism kan give ord og handling til det mere introverte menneske, det oversete menneske, som ingen lytter til. Men gennem craft får desperationen ord. Vi synes, det er smukt som Sønnen, Logos der lader Ånden inspirere til at Skaberen rækker os håndens arbejde til den desperate bøn. Lad os i kirkerne give ord, garn, lærred og vægge til disse stille oprør.

en større helhed og sammenhæng, se en vej man kan følge også, når der er store bump og huller i vejen.

Målgruppe

Stressramte mennesker i eksistentielle kriser, i sorg, depressioner eller på anden måde ramt af skrøbelighed.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om ugen, gerne i dagtimerne el. hen på eftermiddagen. Der skal være tid, så man kan også mødes en dag i weekenden.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Der skal være en tovholder, som ved noget om psykisk skrøbelighed og ikke er bange for mennesker i krise. Der skal også være en eller flere der ved noget om craft. Hvis man kender en, som har den uddannelse i craft-psykologi, man kan tage hos Anne Kirketerp, er det en stor hjælp. Man kan også købe hendes bøger og sætte sig ind i hvordan craft kan styrke de skrøbelige sind.

Find ud af hvordan du kan få kontakt med målgruppen og formuler tilbuddet, så det ikke udstiller deltagerne. Det kan være, det skal formuleres, i stil med: Craft giver ro, og fred til den som har det i hænderne. Kom og vær med i et fællesskab, hvor man kan sidde selv eller blive guidet i kunsten at bruge håndens arbejde meditativt og som værn mod stress og uro. Man behøves ingen forudsætninger andet end lysten til stille og fredfyldt fordybelse.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Lav opslag på FB og i lokale grupper, plakater på biblioteker og måske i stof og garnbutikker lokalt, se om der er Facebook-grupper med fokus på stress eller craft, håndarbejde og lav opslag der. Skriv om det i lokalavisen og lav flyers til læger, sundhedscenter og tal evt. med socialforvaltning og jobcenter om de kender til steder, hvor man kunne lægge flyers. Ofte er det sådan, hvis man er langtids-sygemeldt, at de på jobcenteret vil spørge, hvad man selv gør for at blive rask. Her kunne sådan et tilbud bruges på linje med mindfulness og lignende.

Frivillige:

Frivillige kan være mennesker med viden om craft og stor rummelighed og ro. Det kan sagtens være mennesker der selv har prøvet stress og mørke.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Vi vil foreslå, at man lader sig inspirere af stressfri i kirken under afsnittet med voksne. Begynder med en tilstedeøvelse, dvs. lidt guidet mindfulness – gerne i kirkerummet – og derefter sætter sig ved forskellige borde med forskellige aktiviteter.

Et bord, hvor man strikker, et hvor man syr af mindre stykker stof, og et sted hvor man laver kort eller collage. Der kan også være et samtalebord, hvor der er mulighed for at tale sammen undervejs. De andre borde tilstræber, at man sættes i gang med sin aktivitet, som man så sidder stille og fordyber sig i. Undervejs vil der være perioder, hvor man er helt stille sammen om arbejdet. Der skal helst være forskellige sværhedsgrader af craft, ifølge Anne Kirketerp kan man sidde med

noget som udfordrer lidt og kræver nok koncentration til at tankerne afledes. Det må ikke være for let, men heller ikke for svært og uoverskueligt.

Er deltagerne helt uvante med craft, kan vikleprøver eller sortering af garnrester være et sted at starte. En anden ide er at lave restenøgler, hvor man klipper forskellige garnrester i stykker på 70 til 120 cm. og binder stykkerne sammen. Når man bagefter bruger restenøglet, bliver farve og garn skift mere udflydende og resultatet mere harmonisk. Har man deltagere der er garvede håndarbejdere, kan det være en ide at lære en ny teknik, det kunne være patentstrik eller vævestrik eller f.eks. prøve at hækle med venstre hånd (Hvis man plejer at bruge højre). Man er nødt til at bruge hele sin tankekapacitet på craft og kan derfor slippe negative tankespind og grublerier.

Dagen afsluttes med nærværs øvelser og eller guidet meditation også i kirkerummet.

Det er godt med en vis forpligtelse og tilmelding, så man holder hinanden fast på at komme ud.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Hav både garn, stof, papir og pap og mulighed for at lave forskelligt. Dog ikke for mange tilbud på en gang. Husk genbrugsbutikkerne ofte har rigtig meget af hobby ting.

Ideer til indhold/aktiviteter

Sy små tasker eller kosmetikpunge af stofrester. Ugeblade til kollager, kort eller uroer. Stik eller hækle små firkanter, der senere kan blive en pude et lille tæppe en vest eller lign. Man kan også sy, stikke eller hækle dækkeservietter og grydelapper af rester, men vær opmærksom på materialet, da ikke alt tåler høj varme. Husk det er ikke produktet, men processen, der her er vigtigt. Anne Kirketerp skriver om sansestimulation, en længsel efter at have noget i hænderne, at mærke materialer og måske få inspiration- eller fornemme en mening med de materialer, der ligger på bordet foran en.

Pinterest er rigtig god til at finde inspiration til små projekter.

Forberedelse på dagen

Alt lægges frem, det skal ikke se for rodet ud, da det urolige sind har brug for orden. Sørg for vand og evt. lidt frugt eller anden forfriskning. Er det en hel dag, skal der sikkert være en spisepause.

Andre muligheder

Man kan kombinere det med stressfri have, så vintermånederne er craft og resten af året er ude i have eller natur. Det er en god ide at inddrage kirkerummet, da rummet for de flere giver ro og opfordrer til fordybelse.

Mal på sten med konfirmander

Som en lille enkel aktivitet med konfirmanderne kan man gøre, som en ung pige gjorde under Corona, male på sten, gode glade budskaber og billeder, som man lægger rundt omkring, hvor mennesker færdes.

Aktiviteter

Craftivism kan indarbejdes i mange af de aktiviteter kirken allerede har.

Grupper for unge med klimaangst (se afsnittet om unge)

Har vi grupper for unge med klimaangst, kan vi supplere med opråb gennem craft. Som Thomas Dambo lave fuglehuse af affaldstræ og hænge dem op i byrummet. Vi kan lave frøbomber (kugler af muld og blomsterfrø og smide dem i rabatter og grøftekanter. Eller vi kan brodere angsten ud og lave en udstilling i kirken.

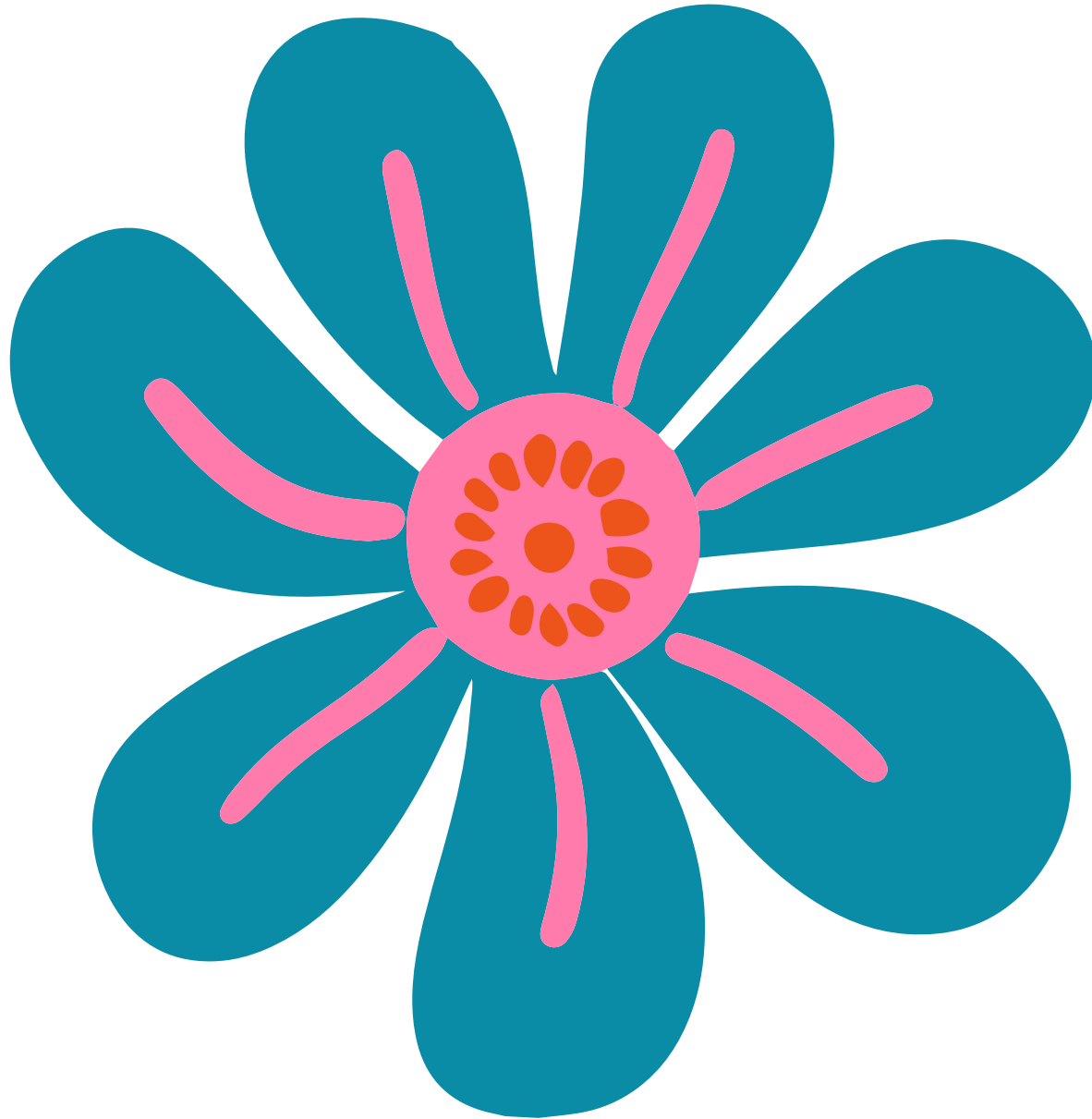
Forældre til børn med handicap

Hvis man har grupper for forældre med handicappede børn, kan man bruge craft som form for protest. Man kan hækle hjælpemidler, lave dem til uroer og hænge op hvor beslutningstagerne færdes.

Skilsmissegrupper

Frustrationerne og hjertesorgen broderes, sting for sting, for det er bedre at stikke 12.000 gange med en nål i et stykke stof end det er at rette det mod eks 'en, som en kvinde skrev i en gruppe for craftivism. Skilsmissegrupper for voksne er ikke beskrevet her i bogen, men man kan enten bruge skelettet fra sorggruppe eller som ovenstående og kalde det kreativitet midt i livets kriser. Skilsmissegrupper skal styres ret stramt, da vrede og sorg kan gøre det svært, at lytte til andre.

Diakoni for ældre



1. Generelle overvejelser om målgruppen

Definitionen af denne målgruppe kan ligesom den voksne målgruppe variere i alder, fordi det er umuligt at sætte et årstal på, hvornår man tilhøre denne målgruppe. Derfor definerer vi ikke denne målgruppe ud fra alder, men i stedet ud fra livsvilkår. Det, der kendetegner denne målgruppe, er nogle fysiske og psykiske forhold, hvor man oplever, at man fysisk ikke kan så meget som tidligere, og/eller ikke længere har livsvidner, fordi de er gået bort. Derudover er denne målgruppe kendetegnet ved, at de ofte ikke har noget arbejde, og nogle af dem kan have en oplevelse af, at der ikke længere er brug for dem. De naturlige fællesskaber, som de før er kommet i, er der ikke længere, og de skal etablere nye fællesskaber og samarbejdsrelationer. Samtidig skal vi være opmærksomme på, at der er en stor del af dem, som man traditionelt ville placere i denne målgruppe, fordi de er pensionister og har rundet de 70 år, men disse har ikke brug for hjælp, og nogen af dem kan endda føle sig stresset, fordi der er så mange tilbud, som de kan engagere sig i. Vi deltog engang på en konference med temaet 'Diakoni for ældre', hvor der var fokus på, hvordan kirken lavede aktiviteter for ældre, og der var der stor enighed om, at man var god til at lave aktiviteter for de ældre, men det er for de ældre, der allerede har en masse aktiviteter. Derimod er kirken ikke altid god til at få fat i de ældre, der har svært ved at komme ud ad døren og ikke har mange relationer. Dengang mine bedsteforældre gik på pension i 1980'erne var der ikke, så mange forskellige aktiviteter, som man kunne deltage i, som der er i dag. Her i den første fjerdedel af det 21. århundrede, hvor min mor er på pension, er hun næsten dagligt forpustet over alle de aktiviteter, som hun får tilbudt hver dag hele ugen. Det er ikke denne målgruppe, som vi vil beskrive i dette afsnit. Det er ikke de ældre, der selv rækker hånden op, når de får tilbudt en seniorhøjskole. Det er derimod dem, der siger nej de første tre gange til at deltage i seniorhøjskolen, for så til sidst at sige, at de godt vil med, hvis de kender en eller to af de andre deltagere. Det er de ældre, der har mistet nogle af deres tidligere kompetencer og/eller føler, at de ikke længere har noget at leve for og oplever stor ensomhed. En af de ældre, der kommer i en ældrecafé i kirken, sagde engang til mig: *"Jeg føler ikke*

længere, at jeg er en del af det danske samfund, det er som om, at samfundet ligesom er kørt udenom mig". Det er disse ældre, som vi gerne vil lave aktiviteter for og med, så de igen føler, at de er en del af samfundet, og har et fællesskab, hvor de kan modtage og give noget til det.

En deltager på en af vores seniorhøjskoler, sagde inden hun tog afsted, at hun egentlig havde lukket sin livsbog. Der var så mange, der var døde omkring hende, og hun tænkte ikke, at der var mere at opleve for hende i denne verden. Men så var hun en uge på seniorhøjskole sammen med andre ældre og fik oplevelser med dans, foredrag og god mad, og pludselig så hun verden med helt andre øjne. Hun besluttede sig efter en uge på seniorhøjskole at åbne sin livsbog igen, og engagere sig mere i de lokale aktiviteter i kirken. Det kan undre, at der ikke skal mere til for at få livsgnisten tilbage, og at det måske ikke sker så tit, fordi der skal en del energi til at lokke disse ældre til at deltage.

2. Det særlige ved de ældre og diakonien

Jesus opsøgte mennesker på kanten af samfundet, mennesker der var sat udenfor, hvis livsbog var lukket både for dem selv og for omgivelserne. Denne opgave og omsorg blev løftet af de første menigheder og det er stadig kirkens opgave at hjælpe mennesker på kanten til fællesskab i Kristus. Kirken skal lave noget for denne målgruppe, fordi det netop er nogen af dem, der står på kanten af samfundet, som Jesus opsøgte. I det Gamle Testamente, er der mere end 25 skriftsteder, hvor enker og faderløse nævnes, som dem Gud har særligt fokus på. For eksempel står der i Salmernes bog 146 vers 8-9: *"Herren åbner de blindes øjne, Herren rejser de nedbøjede, Herren elsker de retfærdige. Herren beskytter de fremmede han bringer faderløse og enker på føde"*. Ligeledes siger Jesus i Mat. 25,40-46: *"Sandelig siger jeg jer: Alt hvad I har gjort mod en af disse mine mindste brødre, det har I gjort mod mig"*. Der er et særligt fokus i det Gamle og det Nye Testamente på dem, der har svært ved at klare sig selv såsom enkerne og de syge, og det er her at målgruppen om ældre bliver tydelig. Teologisk kan man argumentere for, at der sker en identifikation mellem Kristus og 'disse mine mindste brødre'. Rose Marie Tillisch og Line-Skovgaard Pedersen har i bogen 'Nærvær og Tid' skrevet: *"Plejesektoren profession er pleje. Kirkens profession er kærlighed. Kirken magter at forkynde kærlighed i afmagtens tegn. Dens teologi går ud på at forkynde kærlighedens Gud"*⁸. I det Gamle Testamente er sundhed forbundet med et godt gudsforhold. Denne teologi ophæver Jesus ved at adskille krop og ånd ved for eksempel at sige, at et menneske ikke bliver urent af det, der kommer

ind i munden, men det, der kommer ud af munden (Mt. 15,11). Det er således ikke renhedsreglerne, der er de vigtige, men hvordan man behandler hinanden. Dette kommer også særligt til udtryk i Matthæusevangeliet 12,9-14, hvor Jesus siger, at det er vigtigere at helbrede de syge, end at overholde sabbatten. De ældre, som er udsatte i forhold til ensomhed, sygdom eller fysiske evner er særlig vigtige for kirken at gøre noget for. Derfor var dette også et særligt fokusområde, for de diakonale organisationer, der voksede frem i starten af det 20., fordi det naturligt er dem, der havde mest brug for hjælpen. I dag er det ikke nødvendigvis de ældre, der har mest brug for hjælp, fordi vilkårene for ældre har forandret sig siden starten af det 20. århundrede. Men der er stadig mange ældre, der oplever ensomhed, social isolation og et samfund, som de ikke føler sig hjemme i. Derfor er det fortsat vigtigt, at kirken er til stede med sit kærlighedsbudskab for og med de ældre.

Den meget lidt anerkendende titel 'Eldrebyrde' ville være helt utænkelig i Biblen, fordi her anses de ældre for at være en ressource. Alderdommen er i det Gamle Testamente en velsignelse fra Gud (1. Mos. 25,8) og alderdommen er et tegn på visdom, som for eksempel den aldrende profetinde Anna på 84 år i Lukasevangeliet, der på grund af sin visdom kan se, at det er Jesusbarnet, der står foran hende (Luk. 2,36-38). Ligeledes betegnes de ældre i epistlerne, som de kloge, og dem, der indgår i ældrerådet (1.Tim. 5,17) ligesom i Titusbrevet (21,5-7). I en forkortet form kan man sige, at de ældre er mindre i deres instinkters vold, og er bindeleddet til slægtens forankring og derfor omgærdet af respekt og ærefrygt. De har erfaringens visdom og mon ikke også vor tids ældre har en visdom resten af samfundet kunne have gavn af? Det kan vi understøtte i kirkernes ældrearbejde og det sker allerede i mange kirker.

Danmark er et aldrende samfund og mange lever længere, og det gør også, at en del af disse vil opleve at blive ramt af en eller anden form for sygdom hvad enten det er demens, kræft eller noget helt andet. På hjemmesiden for nationalt videnscenter for demens anslår de at 87.000 mennesker på 65 år eller ældre lever med demens og de regner med at tallet vil stige til 134.000 mennesker i 2035. Rose Marie Tillisch skriver i bogen 'Nærvær og tid', at rummelighed og tid er vigtige ingredienser til mødet med mennesker, der er udsat, og derfor er det her særligt brug for kirkens menneskesyn og omsorg overfor den stigende gruppe af ældre⁹. Dette kapitel handler derfor om, hvordan kirken kan gøre noget for og med de ældre i samfundet.

⁸ Tillisch, Rose Marie: "Nærvær og tid", Folkekirkens uddannelse og videnscenter 2022 s. 10.

⁹ Tillisch Rose Marie: "Nærvær og tid", Folkekirkens uddannelse og videnscenter 2022 s. 11.

3. Hvor skal kirken lave diakoni for ældre?

Diakoni for ældre er fællesskabet lige så vigtigt som for de andre målgrupper og måske endda endnu vigtigere. Ved skabelsen (1. Mos. 2.18) siger Gud, at det ikke er godt for mennesket at være alene, og derfor skal kirken invitere til fællesskab især for dem, der er alene. Det kan, som nedenfor beskrevet gøres på mange måder. En vandretur, en kirkeven et spisefællesskab eller meget andet. Det er kirkens opgave at hjælpe dem, der er forladt og alene, og for nogen pårørende er situationen omkring demens fyldt med sorg og ensomhed. Der er også nogen, der føler at det er skamfuldt at være havnet i denne situation, og som skrevet op ovenfor, så er det i mødet med næsten, at vi møder Guds kærlighed. Som vi synger i salmen – 'Menneske din egen magt' – så har 'Livets Gud dine hænder, derfor er det dig han sender når din næste lider nød'. Et konkret eksempel på dette kan være en demenscafe eller en aflastningstjeneste, hvor den pårørende kan opleve et frirum samtidig med at den demensramte er i trygge hænder. Ligesom en gudstjeneste for demente kan være rørende, fordi salmerne kan genkalde gamle minder. For eksempel var en meget dement mand næsten uden sprog med på tur i kirken, undervejs kom sproget tilbage og pludselig begyndte han at fortælle ret præcist om andagter og fællesskab, som en af kirkens tidligere præster havde arrangeret. Selv præstens navn huskede han. Ikke bare for den demente, men også for os andre blev et vindue til noget større åbnet og et dybere kendskab til den demente. Kirkerummet kan noget ganske særligt og åbne for erindringer alle troede var væk.

Det er helt fundamentalt for mennesker at høre til i et fællesskab, og dette fællesskab kan være i familien, i kirken eller et helt tredje sted. Førhen var familiebåndene stærkere, og man kunne regne med, at familien ville ønske tillykke med fødselsdagen. Det kan man ikke længere regne med, og derfor kan det være vigtigt, at menigheden viser sig som en ny form for familie og fællesskab, hvor man hører til og hvor man ikke bliver glemt. Mange undersøgelser viser, at mænd, når de kommer op i en vis alder eller f.eks. mister ægtefællen, har det med at isolere sig og ikke tage del i fællesskaber længere. En mand, der deltager i en aktivitet for mænd fortæller, at han mistede sin kone for mange år siden, og siden dengang har han altid mærket, at han manglede noget, når han deltog i arrangementer, idet han kom alene blandt ægtepar. Det at komme til Herreværelset er en anden oplevelse for ham, da han her oplever, at alle mændene kommer alene, uanset om de har en kone derhjemme eller har været ungkarle hele livet. Her er vi alle fælles, fælles om det at være mand. Det samme gør sig gældende for enkemænd og kvinder. Efter begravelsen sidder mange alene. Måltidet er centralt i Jesu forkyn-

delse og fællesskab for mennesker på kanten af eller udenfor samfundet. Det er derfor oplagt, at kirken tilbyder måltidsfællesskaber, som forebygger og hjælper mennesker på kanten af ensomhed. Især da kirken har haft kontakt med disse mennesker i forbindelse med ægtefælles død og den kirkelige handling.

Med Jesus som forbillede, er det oplagt, at vi tager os af de syge og de gamle, som i Danmark ofte er på plejehjem, hospital eller døgnrehabilitering. I Danmark har vi ikke tradition for kirkelig betjening på døgnrehabilitering, og her er man særlig udsat. For her kan man under indlæggelse blive konfronteret med en til tider barsk sandhed og virkelighed.

4. Hvad er særligt ved denne målgruppe?

I denne målgruppe arbejder vi med udsatte ældre, og der kan være nogle særlige træk i de forskellige grupper af ældre såsom ensomme ældre, ældre med syge pårørende, hvor man bliver bundet til hjemmet og til plejernes ankomst, mister sit netværk og mulighed for eget liv og interesser. Der kan også være ældremed funktionstab, ældre i sorg, som mister dagligdagen, livsvidnet og den anden halvdel, ældre der har mistet livsmodet.

De fleste mennesker har oplevet at føle sig ensomme. Forbigående ensomhed er en naturlig del af livet, men hvis følelsen bliver langvarig, kan det få alvorlige konsekvenser for det menneske, der oplever den. Ensomhed kan påvirke den enkeltes sundhed og trivsel negativt og nedsætter den enkeltes livskvalitet og øger bl.a. risikoen for demens, hjertekarsygdomme, dårligere funktionsevne, smerter, lavt selvværd, søvnforstyrrelser og depression. Følelsen af ensomhed kan udvikle sig til at være en altoverskyggende følelse af ikke at have betydning for andre. Følelsen kan blive selvforstærkende som en ond cirkel af dårlige og ubehagelige tanker. Den ensomme kan føle sig trist og uden for fællesskabet og trække sig ind i sig selv – derfor ser vedkommende færre og færre mennesker. I den sammenhæng kan det være vigtigt at tænke tryghed og én til én relationer ind i arbejdet, så den ældre får en særlig tilknytning til en, som kan være brobygger til andre netværk og fællesskaber.

Ældre med funktionstab kan være mennesker der på grund af en ulykke eller skader ikke længere kan klare sig selv. Det kan være ældre, der skal på plejehjem, fordi de ikke længere kan bo selv eller ældre, der skal på et sundhedscenter eller et døgnrehabiliteringscenter, hvor de skal genoptrænes, så de muligvis kan kom-

me hjem igen. Lige meget om det er ældre, der kommer på plejehjem eller bliver genoptrænet til at komme hjem igen, så ligger der en sorg i ikke længere at kunne klar sig selv ligesom man har kunnet før. For disse ældre kan det være vigtigt at genfortælle historie fra dengang, hvor alle funktionerne var intakte. I disse tilfælde kan det være vigtigt at give plads til den sorg, der ligger i disse fortællinger, og lytte til den ældre, ligesom det kan være vigtigt engang i mellem at give håb om at nogen af aktiviteterne fortsat er mulige blot på en ny måde. Derved kan der gives nye livsmuligheder.

5. Opmærksomhedspunkter

I forhold til denne målgruppe skal man være opmærksom på, at arrangementerne ikke skal ligge for sent, da nogen ikke bryder sig om at gå hjem, når det er mørkt. For det andet er det en god ide altid at have en eller anden form for spisning forbundet med aktiviteten, da vi ved at mange ældre spiser mindre, når de spiser alene. Derfor kan det være godt at der i forbindelse med aktiviteten er noget mad, som man kan spise i selskab med andre. I en besøgstjeneste i Nordjylland sørger de altid for, at besøgsvennerne har smørrebrød med ud fra den lokale købmand til besøgsværterne, så de kan spise frokost sammen. Udgiften er ikke det store ved seks stykker smørrebrød, men glæden hos modtageren er meget stor. Nogen steder kan men endda få støtte fra kommunen, når man etablerer denne type aktiviteter. For det tredje skal man sikre sig, at aktiviteten foregår i et rum, hvor der er plads til kørestole eller rollatorer, så det ikke er adgangsforholdene, der holder deltagerne tilbage. For det fjerde kan det være en god ide at lave nogle tjenester for denne gruppe, der foregår i en relation, hvor der er en relation én til én, da nogle af dem på grund af hørelse eller andre udfordringer kan opleve, at det er svært at interagere med en hel gruppe. Besøgsvenner eller kirkevenner kan for nogen være en utrolig vigtig brobygger for de ældre til at komme til gudstjeneste eller til nogle af de andre aktiviteter. Desværre er der nogle ældre, der ekskluderer sig selv fra fællesskabet på grund af udfordringer med syn, hørelse eller andet, som har svært ved at vænne sig til det handicap som alderdommen har medført. Her kan en besøgsven være en vigtig brobygger tilbage til fællesskabet. I den sammenhæng er én til én kontakten utrolig vigtig, fordi vi ser Kristi ansigt i vores næste. Det lyder måske lidt fornemt, men det er i mødet med det konkrete medmenneske, at vi møder Kristus både den som modtager, men også den som giver. I lidelsens ansigter ser Kristi ansigt, at den lidelse ensomhed og forladthed Jesus selv oplever, deri kan vi som mennesker spejle os. For han har været i det mørke, hvor vi måske føler vi befinder os. Det er en vigtig forkyndelse og til den forkyndelse hører også, at opstandelsen ikke alene skal være ved tidernes ende, men også her og nu. At åbne sin livsbog igen, som indimellem er tilfældet, når vi

taler om besøgsvenner. Det er en af hverdags små opstandelsesøjeblikke både for den det sker for og for vidnerne.

En udfordring ved denne målgruppe kan være, at de ofte ikke vil være til besvær, hvilket betyder, at nogen af dem ikke beder om en besøgsven, selvom de kunne få glæde af det, fordi de ikke vil ligge nogen til last. For eksempel var der en præst i Sønderjylland, der meget gerne ville etablere en besøgstjeneste, men de ældre, som meget gerne ville have besøg af præsten, ønskede ikke en besøgsven, fordi de ville ikke ligge nogen til last, men præsten måtte gerne komme meget. Udfordringen er i dette tilfælde, hvordan man får dem til at se fordelene i at få en besøgsven, når præsten har begrænset tid til disse besøg, som derfor bliver sjældne. En anden udfordring er, at nogen af de ældre kan have svært ved at erkende deres nuværende evner og udfordringer. Måske var det tidligere dem, der hjalp alle andre og nu har de brug for hjælp, hvilket kan være svært at erkende. For det fjerde oplever vi, at denne målgruppe har svært ved at håndtere skift. Det kan være noget så simpelt som at udskifte et nøglekort eller gå til en ny hæveautomat og hæve kontanter. Der skal ikke så mange forandringer til, før det kan slå nogen af dem helt ud af kurs. For eksempel kan den faste plads i kirken være vigtig at respektere, ligesom det kan være vigtigt at byde nye velkommen i kirken. Derfor kan det være vigtigt at lave diakonale tilbud til de personer i denne målgruppe, som befinder sig i en eller anden form for overgang. Det kan være en overgang fra ægtefælle til enke eller fra at bo selv til at komme på plejehjem. I Menighedsplejen i Danmark har vi et projekt på Frederiksberg Døgnrehabilitering, hvor ældre, der er faldet eller har fået en ny hofte ligger til genoptræning. Her oplever vi, at mange af de ældre har store bekymringer om deres fremtid, og mange spørgsmål om liv og død, som personalet ikke altid har tid til at tale om. Derfor er det vigtigt, at kirken byder ind med omsorg og nærvær enten med ansatte eller frivillige i de ældreinstitutioner, der er i sognet hvad end det er plejehjem, ældreboliger eller et rehabiliteringscenter. Ligesom det kan være vigtigt, hvis man har en pårørende med demens, der bor alene hjemme, at kirken kan være det åndehul, hvor man kan tale om sin angst og sorg uden at tænke på arbejdstid eller arbejdsopgaver, der står i kø.

Diakonien kan integreres i allerede eksisterende tilbud

Diakonien for denne målgruppe kan sagtens integreres i allerede eksisterende tilbud i kirken. For eksempel i kirkekaffen efter gudstjenesten, hvor man kan sørge for, at der er nogen, der fungerer som værter, der byder de nye velkommen og sørger for en plads ved bordet til alle (jf de faste pladser i kommentaren ovenfor). Ligeledes kan man lægge kirkekaffen i våbenhuset, så man ikke mister nogen af de ældre ved overgangen til et sognehus i nærheden, hvor endnu en dørtærskel skal overskrides. Anvendelsen af værter kan også være relevant, hvis man har en åben cafe, hvor det kan være vigtigt at byde nye velkomne, så de ikke oplever disse cafeer, som de lukkede klubbers fest, og hvor kun nogen er inviteret. Desuden kan man i stedet for foredrag overveje, om man kunne få nogen af de ældre til at fortælle deres historie. I en menighedspleje i Midtjylland afholdte de disse fortælleraftener, hvor mange deltager oplevede at få spejlet deres eget liv gennem de andre deltagers fortælling. Vi skal huske på, at der har været store forandringer i vores samfund med transport, digital kommunikation og telefoni, som for nogen stadig er kompliceret, og der kan mange ældre spejle sig i hinandens historie. Det at man rent faktisk skulle være hjemme for at få et opkald fra nogen, eller at man

delte telefonen med resten af familien. En masse ældre kan også fortælle om dengang, hvor der ikke var telefoner, og hvor meget af kommunikationen foregik med post. De ældre, der bliver spurgt om de vil fortælle vil ofte sige nej til at starte med, da de ikke synes, at de har noget særligt at fortælle, men hvis man først beder dem om at fortælle deres historie i en lille kreds, så er der så mange små historier, som er genkendelige for andre. Forberedelsen med den ældre kan måske være tidskrævende for at finde de gode historier, men den anerkendelse, som den ældre oplever, og den dialog, som det giver i rummet undervejs og efter oplægget er tiden værd. I menighedsplejen i Midtjylland afsluttede de foredraget fra den ældre med at spise den yndlingsret, som foredragsholderen havde bestilt. Hele arrangementet var derfor også meget anerkendende for den, der fortalte, fordi det levede liv lige pludselig blev set i et helt andet lys. Ligeledes kan man i forbindelse med gudstjenesterne på plejehjemmene også overveje, om man skal etablere samtalegrupper, hvor de ældre kan fortælle om deres liv. Det kan være, at de kan fortælle om deres første arbejde, konfirmation eller mors kødgryder, som kan få beboerne til at kende hinanden på nye måder. Samtalegrupperne kunne arrangeres før eller efter gudstjenesten, og kunne give de nye en mulighed for at få indblik i hinandens liv på en måde, der vil gøre kendskabet større meget hurtigere. Mange ældre savner at blive inviteret i højtiderne. Derfor er en ret let tilgang at arrangere kirkefrokost på andenhelligdagene. Derved er man inviteret til både jule-, påske- og pinsefrokost i den lokale kirke.

Aktivitetens navn:

Gud og gåtur



Kort beskrivelse af aktivitet

Vi kender det nok alle sammen. Det forløsende i at gå en tur med andre, hvor samtalen glider let, samtidig med, at tavsheden er lettere at bære. Derfor er det

heller ikke så svært at gå en tur sammen med fremmede. Bare det, at vi går forbi de samme ting, giver os en fælles referenceramme at tale ud fra. At invitere til gåtur er den nok lavest hængende frugt – men det gør den ikke mindre værdifuld. For selv om vi aldrig har været flere mennesker på jorden, har vi heller aldrig set så høj en forekomst af ensomhed. Gåturens lette tilgængelighed, gør det også let tilgængeligt for dem, der måske trænger mest til at være sammen med andre. Det er fantastisk at vandre i naturen! Som Sognepræst i Arild, Erling Bjerrum-Petersen siger: "Alle kan få noget ud af en vandretur, og om man har det åndelige med eller ej, det er op til folk selv"

Formål med aktiviteten

Med en invitation til fælles gåture, kan vi bekæmpe ensomhed og isolation

Målgruppe

Ældre, der ikke går på arbejde og som er glade for at være i naturen eller ældre, der har brug for et skub for at komme ud og nyde naturens mange gaver i fællesskab med andre.

Rent praktisk

- ✿ Lav sammen en liste over gode ruter i omegnen inden for den distance I har aftalt
- ✿ Lav en gang imellem en længere tur, eller tag bus/tog/biler til et sted I ikke plejer at gå
- ✿ Besøg evt. en nabokirke og aftal at drikke en kop kaffe sammen med menighedsplejefolkene der
- ✿ Eller sæt jer på en bænk i kirken og nyd roen og rummet, gå rundt i kirken og opdag udsmykningen og fornem det særlige rum
- ✿ Tag sangark med og syng en salme og/eller bed fadervor som start og slut på turen.

Tid og hvor ofte?

Nogen steder bliver det gået hver uge og andre steder er det en gang om måneden. Aftal i gruppen, hvor ofte I vil lave gåture, ca. hvor lange turene skal være og hvor lang tid turen skal vare. Vær opmærksomme på, at I også skal tilbage. Enten ved egen kraft eller med offentlig transport

Hvad skal på plads inden man går i gang?

I skal have planlagt en gruppe og lavet aftale med, hvem der laver kaffe og dække bord.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I de fleste kirker er der et kirkeblad eller annoncer i den lokale avis, hvor man kan fortælle om dette. Derudover kan man tale med biblioteket i lokalområdet, om man må lægge foldere der, så flere kan få glæde af tilbuddet. Erfaringen er, at når der først er kommet en fem stykker, så kommer resten af sig selv, fordi informationen spredes fra mund til mund.

Frivillige:

Vær gerne to-tre frivillige, så I kan hjælpe og afløse hinanden på turene.

Indkøb, materiale og forberedelse

Aftal om der skal være småkage eller morgenbrød, når man kommer tilbage fra turen. Hvis det er morgenbrød så lad opgaven gå på tur, så I skiftes til at tage morgenbrød med. Hvis det er småkager, så køb en masse småkager, der kan holde flere måneder.

Ideer til indhold/aktiviteter

Ideen med denne aktivitet er, at gåturen er aktiviteten og er, skal ikke planlægges noget til den afsluttende kaffe.

Forberedelse på dagen

På dagen skal man sørge for, at der bliver sat kaffe over, og at der bliver sat kaffekopper frem, så alt er planlagt til den efterfølgende kaffe, ellers er der ingen forberedelse.



Aktivitetens navn:

Salmesang med demensramte

Kort beskrivelse af aktiviteten

Demens er en sygdom der kan ramme os alle, uanset hvor sundt og fornuftigt vi har levet. Men selv om sygdommen uvægerligt vil udvikle sig, så kan man leve mange gode år med demens. Især hvis der findes gode tilbud og aktiviteter, der er tilrettelagt på en måde, så man stadig kan deltage, selv om hukommelse og funktionsniveau ikke er, hvad det har været. Noget af det vi mennesker kan genkende og deltage i, i længst tid, er sang og musik. De fleste med demens er vokset op med at lære salmevers udenad, og det er også noget af det sidste der forsvinder for hukommelsen. Så med salmesang kan man stimulere, røre og glæde den demensramte, og de pårørende, langt ind i et sygdomsforløb. Ligesom Kate Esper, der synger med demensramte siger: "Når de er her, så føler de ikke, at de er syge. Derfor bliver det et pusterum fra hverdagen. Her nyder de bare at synge"

Med salmesang kan man bidrage til erindringsarbejdet for demensramte, og give dem en gave, der rækker ud over den halve eller hele time et arrangement varer. For salmesangen, musikken og den rare følelse sidder i kroppen længe efter den sidste tone er forstummet.

Formål med aktiviteten

Glæde, livskvalitet og et fællesskab med den demensramte, det er noget af det, som salmesang og musik kan være med til at skabe

Målgruppe

Demensramte og deres pårørende.

Rent praktisk

- ✧ Juster arrangementet løbende og så godt som muligt, efter deltagernes funktionsniveau
- ✧ Vælg 4-5 salmer til dagen, som I formoder de fleste kender, og gerne lidt forskellige i stemning, tempo, takt og tone
- ✧ Sæt 20-30 minutter af til sang og efterfølgende 20-30 minutter til kaffe og evt. kage eller sæt en time af og drik kaffen undervejs, mens I taler lidt om de minder og tanker, som salmerne vækker hos folk. Det sociale er lige så vigtigt som sangene
- ✧ En fast salme, f.eks. "I østen stiger solen op", kan fungere som en slags hilsen og indlede arrangementet og derved skabe genkendelighed og struktur – også for jer selv. I kan evt. slutte af med at bede Fadervor sammen, for at markere afslutningen
- ✧ Det er vigtigt ikke at synge for hurtigt og ikke at sætte tonelejet for højt
- ✧ Salmebøger, sang blade eller efter hukommelsen? En salmebog i hånden kan, selv om man ikke kan finde rundt i bogen, være med til at skabe genkendelighed og tilknytning til arrangementet
- ✧ Synger I efter hukommelse og er deltagerne meget ramte, så gentag gerne 1. vers flere gange
- ✧ Det er vigtigt ikke at stille krav om deltagelse, engagement og præstation – de demensramte skal kunne være til stede på deres egen måde.

Tid og hvor ofte

Lav en fast aftale med et plejehjem om et besøg måske en gang om måneden, så det er nemt at huske.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Det skal være på plads, hvor lang tid beboerne kan holde til at synge, og hvor det foregår samt, hvorvidt der skal serveres kaffe og kage bagefter.

Hvordan får man kontakt til målgruppen?

I de aller fleste kommuner i dag findes der demenskonsulenter, som løbende har kontakt til de pårørende og hjemmeboende demensramte, og de kan videreformidle tilbuddet. Derudover kan man kontakte de lokale plejehjem, hvor der også kan være relevant for nogle af beboerne.

Frivillige:

Vær gerne to frivillige – der kan hurtigt opstå noget uventet, som ”nr.2” tager sig af, mens ”nr.1” fastholder forløbet.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

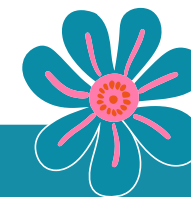
Have indkøbt småkager og kaffe inden dagen og sikre dig, at sangarkene er opdateret med de sange, som I skal synge i dag.

Ideer til indhold/aktiviteter

Det kan være en god ide at have en fast struktur, så deltagerne kender rutinerne, selvom de ikke kan huske så godt. Det kan for eksempel være, at der indledes med et håndtryk ved døren, hvor alle bliver set i øjnene. Man kan også indlede sangen med at slå på en klokke tre gange. Man kan også bruge sæbebobler for at gøre oplevelsen mere sanselig. For nogen opleves det måske underligt at anvende sæbebobler sammen med voksne, og man skal ikke gøre det, hvis man ikke er tryk ved det, men det skaber stor glæde og en mere sanselig oplevelse for deltagerne.

Forberedelse på dagen

Sørg for at salmebøger og sangark er lagt frem. Sørg for at der er kaffekopper ved alle pladser og at der er kaffekander på bordet. Det er vigtigt, at alle kan få en kop kaffe før i gang med at synge og det hele kan foregå roligt og uden forstyrrelser af, at der ska hentes ting og sager.



Aktivitetens navn:

Kirkeven

Kort beskrivelse af aktiviteten

Hvis menighedsplejen har kendskab til de mennesker, som kunne have glæde af at komme i kirke, kan en kirkeven være en fin diakonal indsats, der foregriber det arbejde der ligger i at have en besøgstjeneste. Dels kan kirkevenner være med til at styrke sammenholdet og fællesskabet i menigheden, dels kan ordningen være med til at skabe en tryghed for fremtiden – for vi ved aldrig, hvornår det er os, der kunne bruge en lignende hjælp. Ligesom sognepræst ved Als Kirke, Iben B. Højgaard siger: ”Før kirkevenner kom de næsten ikke i kirke. Nogle har brugt kirken før, men er blevet hængt af, fordi de har mistet en ægtefælle og ikke havde lyst til at komme alene. Heller ikke med kirkebil,”

Formål med aktiviteten

Det kan være svært at komme til gudstjeneste eller arrangementer i kirken, hvis helbredet skranter, og måske er dette et tidspunkt i livet, hvor det enkelte menneske virkelig har brug for at komme i kirken. Ved at hjælpe en nabo, en ven, en næste, med fortsat at kunne komme i kirken, er I samtidig med til at forebygge ensomhed og isolation.

Målgruppe

Enlige eller ensomme ældre, der har svært ved at komme i kirke, hvis de ikke følges med nogen eller får hjælp til at blive fragtet i kirke.

Rent praktisk

✿ Find en person, der kender menigheden og som vil koordinere indsatsen

- ✧ Find nogle frivillige kirkevenner
- ✧ Sørg for at både frivillige og menighed er orienteret om gudstjenester og andre arrangementer i kirken
- ✧ Udbred kendskabet til ordningen via relevante medier og personlige kontakter. Også hjemmeplejen kan være god at kontakte.
- ✧ Kontakt evt. også det lokale plejecenter – selv om der er gudstjenester på de fleste plejehjem, vil det for mange beboere være ”mere rigtigt” at kunne komme i kirken
- ✧ Husk at orientere de frivillige om tavshedspligt

Tid og hvor ofte?

Hver søndag arrangerer de forskellige par, der er sammensat, hvorvidt der køres denne søndag.

Hvad skal man have på plads inden man går i gang?

Det er vigtigt at have styr på forsikringen af de frivillige, så kirken har tegnet en forsikring på de frivillige. Derudover er det vigtigt at have en frivillighedspolitik, hvor det er tydeligt, hvad opgaven indebærer, så det ikke bliver en taxaservice og samtidig også sikre en tavshedspligt for den, der bliver kørt.

Hvordan får man kontakt med målgruppen

I denne diakonale opgave findes der ikke et sted, hvor målgruppen findes. Her er det vigtigt at lave en folder, som kan uddeles til gudstjenesten, seniortræf i kirken eller til kirkekaffen, så tilbuddet bliver synligt både for de frivillige og dem, der har brug for en kirkeven at følges med. Til et seniortræf i den lokale kirke var der en ældre, der gav udtryk for, at hun var utryk ved at gå i byen alene, og straks fik hun tilbudt en kirkeven, der kunne følge hende til og fra kirke.

En gode ide er at nævne det under meddelelser ved de store højtider i kirken, f.eks. juleaften, hvor mange voksne børn er med deres forældre i kirke. Ofte er de voksne børn mindre bange for at bede om hjælp til forældrene end den ældre selv er.

Frivillige

Mange frivillige vil gerne have en konkret opgave at udføre, for det gør det overskueligt og lettere at planlægge. Kirkevennen kan være den, der ringer og spørger om man vil med, måske den, der sørger for transport til kirken eller den, der ledsager. Man kan også lave en fast aftale fx hver sidste søndag i måneden.

Indkøb og menu, materiale og forberedelse

Der er ingen indkøb til denne aktivitet, da det er de frivillige, der kører med dem, der skal hentes.

Ideer til indhold/aktiviteter

Man kan eventuelt holde et par samlinger med de frivillige, der bidrager til denne opgave, så de bliver forkælet med foredrag eller et måltid mad. Det kan godt være, at ikke alle deltagere i fællesarrangementerne, men det kan være en god måde at sikre, om der er nogen problemer eller der skal laves justeringer eller ændringer ift. hvem der kører sammen.

Forberedelse på dagen

Ingen forberedelser på dagen



Aktivitetens navn:

Aflastningstjeneste

Kort beskrivelse af aktiviteten

De frivillige bliver tilkaldt til at aflaste den pårørende, når der er fødselsdage i familien eller vennekredsen, teateraften med vennerne, foreningsmøder, billard med gode venner, en ugentlig gåtur i terrænet eller gymnastik. Det er demenskoordinatoren, der koordinerer disse opkald, og det er vigtigt at koordinatoren udover at koordinere opgaverne også er godt til at påskynde de frivillige for deres arbejde og fortælle de pårørende om muligheden for at modtage aflastning.

Et ægtepar har altid været vant til at gå i kirke om søndagen. Grundet mandens demens er det ikke længere muligt. De frivillige i aflastningstjenesten ville gerne aflaste, og hustruen er dybt taknemlig for denne hjælp. Det er meget lidt, vi skal gøre, men det har stor betydning for den pårørende, som får mulighed for at komme hjemmefra nogle timer, til samvær med andre, til frisk luft eller til gudstjeneste.

Aflastningstjenesten er i reglen tre timer, men det afhænger naturligvis af opgavens art. Hvis der er en fest i familien, og personen, der aflaster, har tid, så vil det altid være bedst for den demente, at der kun er en person om opgaven – selvom den varer i fem timer. De frivillige forsøger i vid udstrækning at tage hensyn til den demente – også at det er samme person, der aflaster. Genkendelighed er vigtig.

Formål med aktiviteten

Pårørende til demente er ofte meget alene om – og meget bundne til den svære opgave, som det er – at være omkring en dement.

Rent praktisk

- ✿ En ansat i kirken skal være koordinator, som også kan stå for supervision hos de frivillige.
- ✿ Få kontakt til demensrådgiveren i kommunen
- ✿ Reklamere for den frivillige opgave
- ✿ Lave i samarbejde med kommunen et kursus for de frivillige
- ✿ Lave en brochure om tilbuddet, som demensrådgiveren kan dele ud til de pårørende.

Tid og hvor ofte?

Den pårørende og den frivillige aftaler indbyrdes hvor tit, at det er muligt at få aflastning. Det mest normale er hver 14. dag.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Hvis det er muligt, for den frivillige at få et kursus vil det være en fordel. Det er ofte muligt hos www.menighedsplejen.dk at finde kurser, der er nemme for frivillige at deltage i, hvor de bliver klædt på til sundhedsfaglige kurser.

Hvordan får man kontakt til målgruppen?

I de allerfleste kommuner i dag findes der demenskonsulenter, som løbende har kontakt til de pårørende og hjemmeboende demensramte, og de kan videreformidle tilbuddet. Derudover kan man kontakte de lokale plejehjem, hvor der også kan være relevant for nogle af beboerne.

Frivillige

Det er vigtigt at have en fast gruppe frivillige, som har kendskab til demens og ved, hvilke opgaver de ikke skal håndtere i aflastningen.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Der skal ikke købes noget til aktiviteten med mindre det er aftalt på forhånd med den pårørende.

Ideer til indhold/aktiviteter

I forhold til aflastningstjeneste er der ikke tale om ideer til aktiviteter, men mere gode råd til, hvordan man taler med en person, der har demens, som er hentet fra demensven.dk

A. Vær opmærksom og få personens opmærksomhed

Få øjenkontakt og lyt aktivt. Aflæs personens kropssprog og mimik og læg også mærke til dit eget. Personer med demens læser meget ud af dit kropssprog, så husk at smile og have et imødekommende kropssprog.

B. Hvad giver mening for den demensramte lige nu – i personens virkelighed?

Gør, hvad du kan, for at finde om bag ordene. Er personen med demens tilbage i fortiden, så bliv eventuelt dér med vedkommende og få jer en snak om dengang.

C. Formuler dig enkelt

Tal tydeligt og langsomt. Mennesker med demens skal som regel bruge mere tid til at tænke over det, du siger. Så tal roligt og venligt, brug korte sætninger og stil kun ét spørgsmål ad gangen, når du taler med én med demens.

D. Vær fleksibel og tålmodig

Måske er det bedre at gøre noget andet end det, du havde planlagt? Få det bedste ud af det, der er i nuet.

E. Humor kan være med til at forløse en svær situation

At få et godt grin sammen kan løsne op og give energi.

F. Tag en pause i ny og næ, og bevar roen

Forberedelse på dagen

Der er ikke nogen særlige forberedelser udover, at aflasteren sørger for at medbringe en del ro og tålmodighed til møderne.



Aktivitetens navn:

Herreværelset

Kort beskrivelse af aktiviteten

I løbet af de senere år er der i flere sogne i stiftet etableret fællesskaber kun for mænd med det formål at skabe et mødested, en ramme, hvori snak, fællesskab, relationer kan spire og blomstre. Tiltagene lyder en bred vifte af navne som Herreværelset, Mandegruppen, Mændenes morgenbord. Fælles for alle tilbuddene er, at de indeholder et element af fællesspisning, enten morgenmad eller frokost, efterfulgt af samvær af forskellig karakter.

Formålet med aktiviteten

Formålet er at skabe meningsfulde fællesskaber for mænd.

Formålet med at samle mænd i et meningsfuldt fællesskab er at skabe en ramme for at dyrke relationer på tværs i lokalsamfundet og give mænd et mødested uden anden dagsorden end den gode relation mand og mand imellem.

Målgruppen

Mænd, der er gået på pension, og som har brug for at komme væk hjemmefra og være en del af et fællesskab, der kun består af mænd.

Rent praktisk

- ✧ Find en eller et par frivillige, der vil arrangere en eftermiddag hver 14. dag for ældre
- ✧ Slå aktiviteten op i avisen
- ✧ Sørg for, at der er frokost til deltagerne gerne med særønsker fra deltagerne
- ✧ Sørg for at inddrage deltagerne i at lave programmet
- ✧ Sørg for at programmet ikke er for langt

Tid og hvor ofte?

Nogen steder er det hver fjortende dag og andre steder er det en gang om måneden.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

At man har et lokale og en dato, hvor de frivillige kan komme og så skal det annonceres i kirkebladet og andre steder, hvor der er mænd, der får øje på det. Det kan sagtens være, at der ikke kommer så mange i starten, men det spreder sig hurtigt fra mund til mund. Derudover skal man aftale om der er egenbetaling og tilmelding ift. hvis der skal bestilles smørrebrød. Mange steder tager de 50 kr. for deltagelse, og så er der en øl til frokosten.

Hvordan får man kontakt til målgruppen

Hjemmeplejen er ofte meget interesseret i sådanne tilbud, og de vil ofte gerne dele en folder ud, når de er på hjemmebesøg hos mænd. Derudover er lokalavisen og kirkebladet et godt sted at slå arrangementet op. Det kan også være vigtigt at informere præsterne om muligheden, når de har begravelsessamtaler med enkemænd.

Frivillige

Find en til to frivillige, der selv er i målgruppen, som har lyst til at være ansvarlige for et arrangement for mænd hver 14. dag. Lad de frivillig stå for så meget som muligt og følg op et par gange om året med et fællesmøde.

Indkøb og menu, materiale og forberedelse

Nogen steder bestiller de smørrebrød udefra, så oprydningen er minimal. Man kan også købe rugbrød og pålæg, så selv smører sin egen mad, men det vil kræve mere af de frivillige, der står for aktiviteten.

Ideer til indhold/aktiviteter

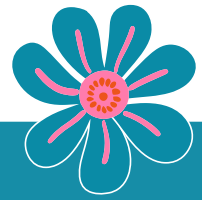
Man kan eventuelt invitere en udefra til at tale om et emne, som alle er interesseret i eller man kan tage et emne op fra avisen. I Frederikssund, hvor de afholder 'Herreværelset' en gang om måneden har de haft et tema omkring arv og testamente, som blev drøftet rundt om bordet uden, at der blev fundet en konklusion. Her slutter de også med en læsning af en tekst fra biblen og et fadervor.

Forberedelse på dagen

Inden dagen skal maden være bestilt eller indkøbt ligesom de drikkevarer, der skal serveres til maden. På selve dagen skal der dækkes bord.

Andre ideer

Mange mænd kan (som i livshistorierne- se aktivitet i samme afsnit) fortælle om deres arbejdsliv, særinteresse, bil eller motorcykel. Undersøg om deltagerne selv kan fortælle. Køb en lille gave til oplægsholderen.



Aktivitetens navn:

Fødselsdagsbesøg hos ældre

Kort beskrivelse af aktiviteten

Et besøg på fødselsdagen.

Formålet med aktiviteten

Formålet er, at man kommer på husbesøg hos alle folkekirkemedlemmer, som fylder rundt eller halvrundt (fra 85 år og op).

Målgruppen

De ældre i sognet, som er 85 år eller derover.

Rent praktisk

- ✧ Hvor længe besøget varer, eller hvad samtalen kommer til at handle om, varierer fra gang til gang.
- ✧ Man kan spørge gerne ind til dem og deres liv og får ofte nogle spændende livsfortællinger.
- ✧ Der skal være rum til det, den ældre har behov for, så det bliver en god oplevelse at få besøg fra kirken.
- ✧ Det er vigtigt, at de føler sig mødt, dér hvor de er.

✿ Medbring en lille gave (chokolade eller andet) samt en lille engel. Ved en begravelse for nylig mødte vi konen til en, som vi kort forinden havde besøgt, og hun fortalte, at han havde nydt besøget, og at hendes afdøde mand faktisk havde den engel, som vi havde haft med til ham, med sig i kisten.

✿ Nogen ringer i forvejen, mens andre bare svinger forbi. Til besøget medbringes et fødselsdagskort og en lille pynteengel eller lignende som gave fra kirken.

Tid og hvor ofte?

Et besøg en gang om året.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

En fødselsdagsliste over de ældre i menigheden, som kunne tænke sig et besøg.

Hvordan får man kontakt til målgruppen?

Denne fødselsdagsgruppe er primært noget, der hører til hos de ældre i sognet, der kender til kirken, da det vil være grænseoverskridende hos mange ældre, hvis fremmede dukkede op for at ønske tillykke med fødselsdagen.

Frivillige

Det er vigtigt, at man ikke kommer for mange på besøg, så det kan virke overvældende for den ældre. Samtidig er det vigtigt, at der er mellem to og tre, så der også er nogen, der kan sikre en god samtale og et hyggeligt samvær.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Sørger for at der altid er rigeligt med de gaver, som der skal deles med den ældre, så det også er muligt at give en gave, selvom de ansatte er på ferie.

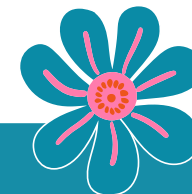
Forberedelse på dagen

Det gode ved denne aktivitet er, at den eneste forberedelse er, at de frivillige har en gave med fra kirken samt en kage til den, der har fødselsdag.

Andre muligheder

Ikke alle ældre ønsker at få besøg i hjemmet, som det måske er svært at holde i

den standart, man vil vise frem til andre. Da kan man fejre fødselsdagen i kirken. I Hyltebjerg kirke fejrede menigheden fra tid til anden ældres fødselsdage i kirken med kaffe, kage og boller – eller smørrebrød, hvis det var rundt.



Aktivitetens navn:

Besøgstjeneste for ældre

Kort beskrivelse af aktivitet

I den klassiske besøgstjeneste handler det om, at ældre besøges af kirkefrivillige i egen bolig evt. på plejehjem. Aktiviteten består i at kirken rækker ud efter ældre, der af forskellige årsager er meget alene. Det er i reglen frivillige, der går ud på regelmæssige besøg hos den samme ældre. Besøgstjenesten ledes enten af frivillig eller lønnede medarbejder.

Formål med aktiviteten

At ældre oplever at kirken rækker ud, når man ikke længere selv har kræfter eller overskud til aktivt at søge ind i fællesskaber. Alderdommen byder ofte på tabsoplevelser, som både fysisk og psykisk kan mindske ældres sociale liv. Mange bliver afhængige af at andre rækker ud efter dem. Via et godt match mellem frivillig og den ældre besøgsvert kan et særligt venskab opstå. Dette venskab kan være med til at forebygge ensomhed og evt. hjælpe den ældre ind i nye fællesskaber.

Målgruppen

Ældre som trænger til besøg, og er positive overfor, at den frivillige er sendt fra kirken. Både hjemmeboende ældre og ældre i plejeboliger kan have behov for besøg.

Rent praktisk

Et godt match mellem en frivillig besøgsven og besøgsmodtageren er vigtigt. Et godt match fører ofte til et måske årelangt "venskab". Besøgstjenestelederen er med til at sætte rammer op for besøget f. eks. hvor tit og hvor længe et besøg varer. Ligeledes klæder besøgstjenestelederen den frivillige på til opgaven og tydeliggør at den frivillige ikke påtager sig opgaver, som bør løses af det offentlige eller fagpersonale. Den frivillige besøgsven har tavshedspligt, men må gerne drøfte udfordringer, glæder og sorger med besøgstjenestelederen. Det kan være en god ide at invitere til f.eks. julefrokost og påskefrokost, hvor både besøgsværter og besøgsvenner deltager.

Ligeledes er det vigtigt at besøgsvennerne samles af og til, så der er mulighed for at drøfte hverdagens glæder og udfordringer med hinanden. Det vil være oplagt med mellemrum at tilbyde besøgsvennerne små kurser, som kan være relevante i forhold til at støtte deres besøgsværter se eventuelt på Menighedsplejen i Danmarks kurser, som er praktiske og billige for de frivillige.

Tid og hvor ofte?

Hvad skal på plads, inden man går i gang?

Før opstart er det vigtigt at overveje hvem der kan være samarbejdspartnere. Flere sogne kan have glæde af at oprette en fælles besøgstjeneste. Men også Ældre Sagen, Røde Kors og Sind kan være gode samarbejdspartnere og under alle omstændigheder er det værd at vide, hvad hinanden laver på samme område.

Det kan være udfordrende at komme i kontakt med målgruppen og man må ikke forvente at de ældre selv henvender sig.

For at synliggøre kirkens tilbud må der laves informationsmateriale, som samarbejdspartnere kan benytte. Informationsmateriale skal f.eks. være tilgængeligt i kirken, på biblioteker, i lægekonsultationer, hos hjemmeplejen og kommunens konsulenter – og hvor det kan være relevant og tilladt. De sociale medier kan med fordel benyttes om end mange ældre i denne målgruppe ikke er digitale. Man må her tænke på at det sjældent er det enkelte ældre menneske, som henvender sig – men ofte henvises af pårørende eller andre instanser. Derfor er det også en god ide at have kontakt til kommunen.

Det er meget vigtigt at udforme informationsmaterialet med værdighed, så man ikke udstiller evt. ensomhed og fattigdom, men tilbyder hyggeligt selskab i eget hjem for hvem der kunne have behov for dette.

Besøgstjenesten er ikke missionerende. Vi synes, man skal holde det som en tjeneste uden forkyndelse i ord, andagt, sang og bøn.

Derudover er det vigtigt, at der er sat økonomi af til at drive besøgstjenesten. Mange frivillige vil sætte pris på en julefrokost, evt. refusion af busbillet, og en lille anerkendelse måske i forbindelse med juleferien eller en buket, når deres besøgsven dør. Ligeledes er det vigtigt, at der er retningslinjer for besøgsvennerne, såsom at besøgsvennen er loyal men ikke missionerende. Fremviser ren straffeattest – indhentes gratis. Overholde tavshedspligt. Give besked til koordinator, hvis man ønsker at holde op. At man ikke påtager sig opgaver som det offentlige system varetager. Ligeledes er det vigtigt med en besøgstjeneste koordinator. Det anbefales, at I er 2-3 personer, der sammen vil påtage jer denne rolle. I vil få glæde af at tale sammen om hvordan I får gang i besøgstjenesten. Samtidig er det hele ikke afhængig af en person.

Koordinatorer står for at hverve frivillige, komme i kontakt med målgruppen, samt matche og følge op på, hvordan det går.

Noget af det frivillige besøgsvenner lægger vægt på er, at de oplever at blive anerkendt for deres indsats, samt en følelse af at være med i et fællesskab. Så koordinatorer holder kontakt til de frivillige, støtter dem og inviterer dem til forskellige relevante arrangementer.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Man må overveje, hvem der evt. kender målgruppen. Ofte vil det være den kommunale hjemmepleje og de forebyggende medarbejdere som kender denne gruppe af ældre. Andre organisationer, f.eks. Røde Kors og Ældre Sagen har evt. lignende tilbud og et samarbejde med dem kan også blive meget frugtbart. Flere sogne kan måske også med fordel oprette en fælles besøgstjeneste. Det er også vigtigt at præsten, menighedsplejen og menighedsrådet bakker positivt op og fortæller om kirkens besøgstjeneste, hvor det er relevant.

Frivillige

Besøgstjenesten kan kun fungere, hvis frivillige besøgsvenner vil være med. Man kan søge frivillige til besøgstjenesten via sociale medier, annoncer, plakater etc. Men erfaringer er at den personlige henvendelse – hvor den enkelte føler sig udvalgt til tjenesten – er det der virker bedst. Har man juleaften et sangblad kan man lave en lille note om besøgstjenesten, ligesom man nævner det under meddelelser. Her er det vigtigt at huske folk på, at hvis deres ensomme ældre skal have besøg, så er der også brug for besøgsvenner.

Frivillige kan være både ældre og yngre mennesker, men de ældre vil ofte være dem som har mulighed for at være med i et frivilligt, arbejde som kan stække sig over længere tid. Mange ældre synes det er dejligt stadig at være til stor nytte for andre, samtidig med at besøgene ofte udvikler sig meget positivt og bliver til reelle venskaber.

Det er vigtigt med et godt match mellem besøgsværten og besøgsvennen. Dette kræver, at koordinatorene, besøgsvenner og besøgsværter samarbejder om det bedst mulige match. Der kan være mange praktiske hensyn at tage i forhold til både værter og venner. F.eks. ønsker besøgsvennen en vært i nabolaget? Eller har besøgsværten brug for en, der kan skubbe en kørestol.

Matchet kan være helt afgørende og derfor må koordinator følge op på relationen efter få besøg.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Intet, da det foregår i besøgsværterens hjem.

Ideer til indhold/aktiviteter

Julefrokost, sommerudflugt etc. For både besøgsvenner og besøgsværter.

Tema møder for frivillige, her kan man tage emner op eller hyre en oplægsholder til temaer, som de frivillige efterspørger. Det kan f.eks. være en hørekonsulent, som kan fortælle om hørenedsættelse, hvordan man skal tale til hørehæmmede og om hjælpemidler. Kommunen har forskellige konsulenter inden for ældreområdet. De kan være gode at lære mere af.

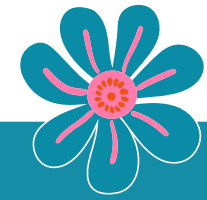
I Roskilde udgives et julehæfte "Jul i Roskilde" det køber vi til besøgsvennerne, så de kan læse op, snakke om indholdet (der ofte er fra gamle dage) med besøgsværterne.

Forberedelse på dagen

Det er forskelligt fra besøgsværter til besøgsværter, hvad de forbereder inden mødet. Nogen tager brød eller kage med til værten og nogle værter dækker bord og brygger kaffe.

Andre ideer

Julehilsener når konfirmander eller minier laver julekort eller juledekorationer til det lokale plejehjem. Det er selvfølgelig ikke besøgstjeneste, men kan være et samarbejde med besøgstjenesten



Aktivitetens navn:

Livskvalitet på Døgnehabiliteringen

– aktiviteter for indlagte ældre med funktionstab

Kort beskrivelse af aktiviteten

På en døgnehabilitering er (primært ældre) mennesker indlagt med funktionstab af fysisk og/eller kognitiv karakter. Man er indlagt for at genvinde funktionsevne eller afvente plads på plejehjem.

Aktiviteterne udføres af frivillige med en lokalt forankret koordinator og kan være mangeartede, men start med at vælge en enkelt, i samråd med personale og ledelse på institutionen.

Uanset hvilken aktivitet der vælges (se forslag længere fremme), gælder det om for de frivillige at inkludere, engagere og relatere med de ældre, så de føler sig set og mødt.

Formålet med aktiviteten

Formålet er at tilbyde de ældre indlagte et lyspunkt i hverdagen. Et tilbud man ikke forventer, der nærmest kommer som en gave, luner i hjertet af de fleste mennesker. Ved at deltage i aktiviteter og sociale arrangementer får man afledt tanker fra sygdom og begrænsninger. Det giver noget at fortælle om og tænke på. Samtidig giver det mulighed for at møde nogle af de andre indlagte, på en ny måde og med et socialt formål. De relationer der bliver skabt under aktiviteterne, er gode at bygge videre på under resten af indlæggelsesforløbet.

Målgruppe

Ældre, udsatte og sygdomsramte mennesker. Til funktionstab af en grad, der kræver at man er indlagt, knytter der sig uvægerligt spørgsmål som ”Bliver alt nu bliver godt igen?”, ”Kommer jeg til at gå igen?”, ”Hvad nu næste gang jeg falder?”, ”Skal jeg mon på plejehjem?” og så videre. Sådanne tanker kan fylde meget, samtidig med at man har smerter og dagene kan føles lange, triste og kedelige. Alderdom og sygdom skelner ikke mellem sociale klasser og alle kan have brug for et afbræk i hverdagen.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Et arrangement om ugen er et fint sted at starte. Find en fast ugedag og tidspunkt der passer til aktiviteten og institutionens rytme. Aktiviteten skal afstemmes efter om der er behov for assistance fra koordinator og/eller plejepersonale. Det kan være om eftermiddagen efter frokost og hviletid. Her vil der typisk ikke være planlagt så meget genoptræning eller mange møder. Vær opmærksom på, at der tit er vagtskifte omkring kl. 15 og at personalenormeringen typisk vil være lavere i aftenvagten. Det kan også være i weekenden, hvor der ofte hverken er tilbud om træning eller møder, lægesamtaler, blodprøver osv., som fylder dagens timer.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Før man begynder, er det vigtigt at se på samarbejdspartnere.

Det siger sig selv, at den lokale døgnrehabilitering og ledelsen på stedet skal involveres og synes, at det er en god idé med aktiviteter båret af frivillige. Det er også en klar fordel, hvis institutionen byder ind med en kontaktperson/koordinator, der afsætter et fast timetal til denne funktion. Tag eventuelt på ”studietur” på et af de lokale plejecentre og se hvordan man laver aktiviteter og bruger frivillige der. Der kan være gode tips og idéer at hente, og måske yderligere samarbejde. De har måske en rickshaw, I kan låne en gang i mellem, et klaver, sangbøger eller andet.

Det vil som regel være en forudsætning at man hverken missionerer eller forkynder, når man indgår i et kommunalt samarbejde. Undtagelsen kan være hvis I arrangerer gudstjeneste. Men de gode handlinger taler deres eget tydelig sprog om næstekærligheden.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

Den er heldigvis nem! Målgruppen er indlagte og kan som oftest findes i nærheden af deres stue/seng/afdeling. Men her stopper det så nok også med at være rigtig nemt. For når man er syg og træt, så er det ikke altid man orker så meget, også selv om man godt ved, at man bliver i bedre humør af at deltage i noget socialt, end af at blive liggende i sin seng. Så det kræver noget af den, der spørger den indlagte om de vil deltage. Det er tit en god hjælp, hvis personalet der kender den indlagte, er med til at spørge om de vil deltage i aktiviteten.

Frivillige

Der er ikke noget krav om, at man som frivillig skal have erfaring som pædagog, SOSU, sygeplejerske eller andet specifikt. Lysten til at være medmenneske skal være der, og man skal kunne holde til at være i til tider svære samtaler, men ellers skal man bare være et ordentligt menneske. Man skal som koordinator/frivillig også kunne leve med en vis grad af omskiftelighed – for aftaler kan ændre sig i løbet af ingen tid, pga. lægeaftaler, sygdom, træthed, besøg af børnebørn osv. Til nogle aktiviteter kan man med fordel være flere frivillige på arbejde samtidig. Andre er oplagt mere individuelle.

De frivillige har flere opgaver i forbindelse med afvikling af aktiviteter. Dels består den i at formidle tilbuddene om aktivitet og samvær til de indlagte ældre. I nogle tilfælde skal de ældre også have hjælp til at få en jakke eller sko på, eller de skal følges/køres fra stue til aktivitetsrum og de skal følges tilbage igen. Og så skal aktiviteten selvfølgelig afvikles.

Indkøb og menu, materialer og forberedelse

Indkøb afhænger af hvilken aktivitet I har valgt og den økonomi I har til rådighed. Til banko skal der selvfølgelig være nogle præmier, til negle-forkælses-hygge skal der være lak, vat, acetone, fil, håndcreme og til højtlesning og fællessang kan I nøjes med at gå på biblioteket og måske låne nogle sang/salmebøger i kirken og med at lave kaffe/te og servere et stykke kage.

Ideer til menu/aktiviteter

☼ Måltidsvært

☼ Musik/sang-arrangement, også gerne ned af gangene og ind på værelser, hvor der er givet ok, så den der ikke kan komme ud af sengen, får en oplevelse med. (Lucia-optog f.eks.)

- ✧ Banko
- ✧ Negle-forkælelses-hygge
- ✧ Højtlesning, i gruppe eller en-til-en
- ✧ Biograf/Filmvisning
- ✧ Rickshawcykling – i samarbejde med et lokalt plejehjem, hvis de har en sådan en stående
- ✧ Gåture i nærområdet
- ✧ Besøg af kæledyr (hvis man altså må have sådan nogle med ind på hospitaler). Et plejehjem havde besøg af en mini pony som kom ind på værelserne og hilste på beboerne. En stor succes og oplevelse.

Forberedelse på dagen

Indkøb skal være på plads, kaffe/te/kage skal være klar. Eftersom det er syge mennesker, der er indlagt på døgnrehabilitering, er I nødt til at koordinere med personalet. Der kan være nogen der i særlig grad har brug for en tur ud i det blå, eller skal have hjælp fra personalet til at komme i en kørestol eller på wc inden turen/aktiviteten. Nogen skal måske til lægen om en time og skal være tilbage i god tid, andre har måske diabetes og bør tilbydes et alternativ til kage og der kan være andre individuelle forbehold at tage hensyn til.

Hvis det er en gruppeaktivitet, mødes man en halv til en hel time inden aktiviteten. Det kan tage overraskende lang tid at få samlet en flok! Aftal hvem der henter hvem, hvem der gør rummet klar og tager imod deltagerne. Find ud af hvem der leder aktiviteten. Byd velkommen og præsenter jer selv og hvad der skal ske den næste times tid. Aftal hvem der følger deltagerne tilbage og hvem der rydder op.

Er det individuelle aktiviteter, fx gåture, så hilser I på personalet og finder ud af hvem der vil med på tur, om de skal have hjælp, og hvornår I forventer at være tilbage igen.

Andre muligheder

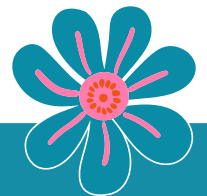
Vi har prøvet mange aktiviteter af i årenes løb, og nogle ting lykkedes bedre end andre og er mere populære end andre. Det afhænger i høj grad af de frivillige, og hvad de bærer med sig. Har de en passion for musik, og kan evt. selv spille, er

musikalske aktiviteter oplagte. Er man god til at hækle/strikke er det måske måden at invitere til uforpligtende samvær på. Har man en frivillig der er en dygtig oplægsholder, kan det være vejen at gå. Brug de styrker I har til rådighed.

Kunne man her kort foreslå at brede disse aktiviteter ud til plejehjem, beskyttede boliger, psykiatrien, institutioner med psykisk handicappede m.m.

Evt. en kort afrunding

Man kan aldrig lave en aktivitet som alle er glade for -. vi mennesker er jo forskellige. Men én ting er sikkert; de indlagte (og deres pårørende) bliver glade for at blive tilbudt samvær og aktiviteter, også selv om de måske er forhindrede i at deltage.



Aktivitetens navn:

Madklub for enlige

Kort beskrivelse af aktiviteten

En gang om måneden mødes enlige, enker og enkemænd fra lokalområdet til en spiseklub. Det foregår i Sognegården. I Gyrstinge sogn, nær Ringsted arrangerede menighedsrådet en spiseklub for gruppen af enlige. Klubben blev allerede fra anden mødegang selvkørende, og fungerer i dag uden økonomisk støtte, men man holder stadig til i sognegården

Formål med aktiviteten

At have en hyggelig aften sammen med andre omkring et måltid. At skabe netværk og forbygge ensomhed, når man er blevet alene efter ægtefællen, er død. Det er rart at kunne spise med andre og det får ofte appetitten i vejret.

Målgruppe

Enlige uanset alder. I Gyrstinge kommer der mellem 12 og 24 hver gang.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

Man mødes en hverdagsaften en gang om måneden.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Et egnet lokale og mennesker som har lyst til at deltage og give en hånd med.

Hvordan får man kontakt med målgruppen?

I Gyrstinge er den primære metode mund til mund.

Andre muligheder kan være gennem kirkens sociale medier og kirkeblad. Præster kan fortælle efterladte om tilbuddet, f.eks. ved den årlige allehelgensgudstjeneste. Er der i kommunen et team som besøger ældre og undersøger deres behov, er det oplagt at gøre dem opmærksom på tilbuddet.

Frivillige

I Gyrstinge er der et fast team som laver maden hver gang.

Madholdet bestemmer og de fleste spiser det der kommer på bordet, når det er inden for katagorien "mormomad".

Andre muligheder kunne være at lade det gå på skift mellem de deltagere der har lyst. Opvask og oprydning kan man gøre i fællesskab efter middagen. Får kirken varer leveret eller køber kirken ind via online supermarkeder, kan kirken sørge for indkøb. Det kan også være der i lokalområdet er et godt sted, som leverer mad til billige penge, så der kun skal dækkes bord.

Aktivitetsens forløb, hvordan griber man det an

Datoen offentliggøres i god tid. Det er en god ide at have en fast mødedag, som f.eks. anden onsdag i måneden.

Man melder sig til med frist en uge før. Frist kan aftales som det passer lokalt.

Madlavningsteamet mødes om eftermiddagen og laver mad.

I Gyrstinge har man en god tradition for samkørsel og at de som kører med giver lidt til benzin. Det kan især på landet være en god ide at opfordre til at bilejere tager andre med i bilen.

Er der flere frivillige involveret, eller går det på skift er det godt at begynde med en hyggestund med kaffe, kage og opgavefordeling. En skal være vært og tage imod deltagerne, så alle føler sig velkomne. Deltagerne ankommer kl. 17.30 til lidt småsnak før man sætter sig til bords kl. 18. Der kan synges et verdsligt bordvers og der synges også fra tid til anden fra Højskolesangbogen.

Man kan slutte med en kop kaffe og sammen sørge for oprydning og opvask eller lade det gå på omgang. Under kaffen spørges deltagerne om ønsker til menu, næste dato nævnes, så den kan komme i kalenderen og der spørges efter frivillige til næste gang.

Andre muligheder:

Hvis nogen har lidt spændende at fortælle kan der gives plads til det. En god ide, kan være at bytte pladser undervejs eller have bordkort, som blandes tilfældigt hver gang.



Aktivitetsens navn:

Sognekor

Kort beskrivelse af aktiviteten

I Raklev sogn har man en gruppe frivillige på ca. 10, som tager med til plejehjemsgudstjenester på det lokale plejecenter. De synger for på salmerne, er med til at dele salmebøger ud, er med under nadveruddelingen og går i det hele taget til hånd undervejs. Bagefter drikkes der kaffe og spises kage sammen med beboerne.

Formål med aktiviteten

At salmesangen styrkes, så plejehjemsbeboerne bedre synger med. At der skabes kontakt med andre fra lokalområdet, som beboerne deler livserfaringer og fortællinger med. At skabe mere liv omkring plejehjemsgudstjenesterne.

Målgruppe

Ældre, der har lyst til at synge salmer.

Rent praktisk

Tid og hvor ofte?

En gang om måneden til plejehjemsgudstjenesterne.

Hvad skal på plads inden man går i gang?

Man skal sørge for at plejehjemmet og beboerne er med på ideen om, at en gruppe ældre udefra kommer med til gudstjenesterne. Der skal findes folk, der har lyst til at synge med.

Hvordan får man kontakt med målgruppen, de frivillige?

I Raklev sogn har de annonceret i kirkebladet, nævnt det ved gudstjenester og aktiviteter og spurgt et par stykker direkte. Det har været let af finde frivillige og de elsker at synge med og finder stor glæde i det.

Aktivitetens forløb, hvordan griber man det an

Salmer sendes en uges tid før med et link til salmer.dk. De frivillige møder bare op til gudstjenesterne og øver ikke samlet på forhånd. De frivillige er kirkegængere og hjælpende hænder undervejs. På den måde er det ligesom til enhver gudstjeneste. De synger med, hjælper med at slå op i salmebøgerne, får folk på plads og hjælper til ved nadveren. Bagefter serverer plejehjemmet kaffe og kage og man har en hyggelig stund med samtale om fælles minder og lokale begivenheder.

Andre muligheder:

En gang om året inviteres plejecenteret til gudstjeneste i kirken, hvor menighedsrådet efter gudstjenesten byder på grill pølser m.m. Her sørger plejehjemmet for personale og minibusser, der kører med beboerne i pendulfart til kirken. Mens man

venter på at alle kommer spiller organisten i kirken. De frivillige hjælper også her og er med til gudstjenesten og bagefter til grillhygge. Kirken betaler for busser og mad.

Ud af samme frivillige gruppe og tanke har man i Raklev fået en gruppe frivillige, som en gang om måneden hjælper beboerne på et lokalt bosted for blinde og psykisk sårbare til gudstjeneste i kirken. En del er i kørestol, men bostedet ligger tæt ved kirken og de frivillige henter, følger og kører de blinde, ligesom de deltager i gudstjenesten, styrker salmesangen og hjælper til undervejs – og selvfølgelig følger de blinde tilbage til bostedet. Både blinde og frivillige elsker at være sammen om salmesangen.

De frivillige korsangere og hjælpere inviteres en gang om året med til frivillighedsfest i sognet.

Indeks

A

Ansættelser
Anne Kirketerp
Aflastning

23

B

Byen
Børn
Børneklub
Børnekonfirmand
Børneklub
Besøgstjeneste
Børnekør
Børnefødselsdag
Babysalmesang
Barselscafe
Barsel (f.eks. babysalmesang og læsekreds)
Brætspil
Børnefamilier
Broderi
Byfest

C

Cafeer
Craftisme
Craft
Craft-psykologi
Chai N Tales

D

Diakoni
Dåb, dåbskjoler til udlån
Dåbsfest

Dåbsfond
Demens
Døgnerhabiliteringen

E

Ensomhed
Eneforsøgere
Enker, enkemænd
Enlig

23

F

Ferie
Fællesspisning
Fødselsdag
Filosofiske vandringer
Fædre, samtaler for
Fertilitetsbehandling, samtaler
Forældre til børn med handicap
Fattigdom

G

Gamerklub
Gaver
Genbrug
Genbrugsbutik
Gåtur
Guidet læsning

H

Handicap
Håndarbejde
Håndens arbejde
Hånd og Ånd
Husflid
Højtider

I
Internationalt

J
Julefest
Julegaver
Jam for unge
Julefrokost
Julehjælp

K
Klimasorggrupper
Klubber
Konfirmander
Konfirmationstøj
Kor

L
Landet
Le-Laug
Loppemarked
Lokale udlån
Lektiecafe
Læsekreds
Læseguide
Litteratur
Livskvalitet

M
Minikonfirmander
Musik
Mens vi venter
Mal på sten med konfirmander
Mænd

23

Misbrug
Madklub
Madbilletter

N
Natur
Negleforkælelse
Netværk
Nytårsfest

O
Operation Dagsværk

P
Parforhold
Psykisk sårbarhed
Pop-Up kirke,
Pilgrimsvandringer
Plejehjem, aktiviteter på
Påskefrokost
Pinsefrokost

Q

R
Repair - Cafe
Redesign
Reparation af tøj, af andet

S
Samtale diakoni
Skilsmisser

23

Sorggrupper
Sorgkorps
Spisefællesskab
Stress
Studerende
Skriveværksted for unge
SU-middag
Skilsmissegrupper
Samtalesofa
Sognekor
Stikkecafe
Spisegavekort
Sy, syværksted
Skabelse
Stoppe strømer el. andet strik.
Stofposer/Net
Salmesang
Sang

T

Tasker
Tiggere

U

Unge
Udflugter

V

Vandringer
Vordende forældre

X

Y

Z

Æ

Ældre

Ø

Økonomisk hjælp

Å

Ånd

23

23



Formålet med denne bog er at genindføre sognediakonien i kirken, som en lige så naturlig del af sognets liv som søndagens gudstjeneste. Samtidig har vi forsøgt at argumentere teologisk for, hvorfor praktisk diakoni hører hjemme i alle kirker. Vi har inddelt bogen i målgruppe, fordi mange er ansatte til at varetage diakonien for en bestemt målgruppe, så det for dem bliver nemmere at finde aktiviteter, der passer til deres arbejde. Vi håber dog, at læserne også kan hente inspiration på tværs af målgrupperne.