

IDEER TIL AKTIVITETER I SOGNENE

Projekt Ensomhed – Roskilde Stift





Indledning

Idéerne, som Diakoniudvalget præsenterer i dette materiale, lægger op til et samarbejde mellem kirken og mulige samarbejdspartnere i lokalområdet, som fx foreninger, biblioteker og boligforeninger og skal ses som inspiration til sognene i kampen mod ensomhed hos voksne. Alle idéer tager udgangspunkt i ønsket om at gøre noget for andre og give mulighed for, at alle kan bidrage med noget konkret, hvis man har lyst.

Det er naturligvis ikke sikkert, at alle deltagere er ensomme, men sognene kan skabe rammerne for at bryde tabuet om ensomhed ved at sætte fokus på emnet og ved at vise, at kirken er et fællesskab, hvor der er plads til alle, og hvor alle føler sig velkomne.

En imødekommende kultur

I Diakoniudvalget synes vi, det er vigtigt, at hver enkelt aktivitet lægger op til at være altfavnende og velkommende over for nye gæster, så vi viser, at vi i kirken er særligt opmærksomme på at tage hånd om fællesskaber, og at kirken får alle til at føle sig velkommen.

Derfor bør hvert eneste arrangement have en vært/værtinde, der tager imod, siger farvel og på gensyn samtidig med, at der er en eller flere, der er udpeget til at sørge for, at alle har nogen at tale med. På den måde sikrer man, at ingen dukker op uden at føle sig velkommen.

Metode - hvordan

Ud fra nedenstående metodeværktøjskasse er idéerne tænkt til at:

- Gøre noget for andre og give mulighed for at bidrage med sin egen indsats
- Have en imødekommende kultur: Sæt fokus på jeres egen åbenhed – hvordan tager vi imod i vores sogn?
- Have et "Fælles tredje": Aktiviteterne skal cirkle om "et fælles tredje", således at aktiviteterne lægger op til en idé, man kan være fælles om
- Være lokalt forankret: Lav aktiviteten i samarbejde med en lokal forening, person, bibliotek, beboerforening etc.
- Føre til nye fællesskaber – som udløber af aktiviteten: Hvad sker der, når vi skilles i dag? Tænk på evt. opfølgning/udløber af arrangementet
- Enkle og nemme at gentage
- Høste erfaringer – hvad virker/virker ikke

For at sætte aktiviteterne eller arrangementerne i system, vil det være en hjælp at tænke igennem, hvordan et arrangement bliver til, og hvad der kommer ud af det:

- Inden arrangementet
- Under arrangementet
- Næste skridt – inden vi skilles
- Udbytte
- Hvad virker/virker ikke? Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang?



Projekt Voksne Ensomme Ideer til aktiviteter i sognene

Under hver af de følgende idéer har vi skitseret, hvordan disse punkter kan udfyldes – men de er blot tænkt som inspiration. Hvert enkelt sogn har nok sin måde at gøre tingene på og ved, hvad der virker hos sig.

Erfaringsopsamling og formidling

Målet med projekt **Voksne Ensomme** er, at kirken sætter fokus på ensomhed og er med til at bekæmpe den i samarbejde med lokale samarbejdspartnere.

For at opfylde dette mål, vil vi bede om, at de sogne, der melder sig til projektet, tænker punkterne ovenfor igennem, når I planlægger og udfører jeres arrangementer. På den måde kan vi få glæde af hinandens erfaringer og kan fortælle andre om, hvilke idéer og arrangementet, der er gennemført, og hvordan de er gennemført. Det bliver også lettere at gentage og overtage idéerne for andre bagefter.

Det er derfor vigtigt, at hvert deltagende sogn udpeger en tovholder, som kan være den, der fortæller erfaringerne videre til projektkoordinatoren, som løbende telefonisk vil spørge til sognenes erfaringer og derefter formidle resultaterne videre.



Ideer til aktiviteter i sognene

1 Hobbydag i sognegården

Vil du have en ny hobby eller dele din hobby med andre – evt. målrettet mænd

Tag din nabo eller kollega med til et par timer i godt selskab med andre.

Kom og mød et par af de lokale foreninger. Måske har du selv lyst til at fortælle om din hobby? Hvorfor har du valgt lige netop den hobby? Hvorfor skal andre også vælge den?

Find evt. en i hobbyklubben eller menigheden, der kan fortælle, hvordan en hobby har bidraget for ham til fællesskab og til at afhjælpe ensomhed.

Hør om andres erfaringer med at bruge kirken som udgangspunkt for aktiviteter til at bekæmpe ensomhed (fx et andet sogn, der fortæller, hvad der har virket hos dem.)

Inden arrangementet

- Tag kontakt til lokalforeninger – kig i lokaltelefonbogen eller lokalaviserne eller spørg jer omkring og find 3-5 interesserede foreninger, der kunne tænke sig at komme og præsentere deres tilbud i den lokale sognegård
- Udpeg evt. også én,
- Få evt. en udefra til at fortælle om, hvordan lokal deltagelse og samvær med andre hjælper til at give os noget at se frem imod og dermed modvirke ensomhed, ligesom vedkommende kan fortælle lidt faktuel om ensomhed. Fx at ensomhed er ligeså farligt for helbredet som rygning er, og at 200.000 føler sig ensomme. Ligesom det er vigtigt at bryde mønsteret for ensomhed, før det bliver kritisk og at ældre føler sig mere ensomme

Under arrangementet

- Hold det simpelt – byd på kaffe/vand
- Indled med at fortælle om dagen, fx "Vi indleder med at fortælle, hvorfor vi er her, og starter med at høre om den og den forenings lokale tilbud..."
- Derefter forklarer vi, at hvert bord/hjørne giver et eksempel på en aktivitet/hobby, hvor man også selv kan fortælle om sin hobby, og hvorfor man har den. Til slut fortæller vi, at kirken gerne vil sætte fokus på at samarbejde med andre om at bekæmpe ensomhed, og at arrangementet her er en måde at gøre det på. Til slut



Projekt Voksne Ensomme Ideer til aktiviteter i sognene

vil NN fortælle om sine erfaringer med at bryde ensomheden og XX vil komme med eksempler på, hvilke negative konsekvenser der er af ensomhed.

Næste skridt – inden vi skilles

- Hvad sker der, når vi går hjem herfra?
- Er der nogen, der skal mødes igen – nye fællesskaber?
- Hvornår ses vi næste gang?
- Afslut med tak for i dag og på gensyn

Udbytte

- Lokalt samarbejde
- Samarbejde på nye måder
- Nemt at gentage

Erfaringer



2 Vil du være frivillig?

Hvordan bliver man frivillig hos kirken eller i foreninger/organisationer?

Et samarbejde med det lokale frivilligcenter eller lokalafdelinger i forening/organisation.
(Frivilligcentre findes i følgende kommuner: Roskilde, Slagelse, Næstved, Holbæk, Greve, Sorø)

Inden arrangementet

- Kontakt det lokale frivilligcenter, hvis det findes i området, ellers tag kontakt til frivillige foreninger i lokalområdet. Få nogen af deres medlemmer til at fortælle om, hvordan man bliver frivillig hos dem.
- Hvad kan man som frivillig hjælpe med, hvor meget tid skal man bruge, hvem skal man kontakte?
- Udpeg én fra sognet til at fortælle om, hvordan man kan være frivillig hos jer – hvem kontakter man, og hvad kan man hjælpe til med?
- Hvis I kender nogen, der har brugt frivilligt arbejde til at skabe nye fællesskaber og bryde ud af ensomheden, så få vedkommende til at sige et par ord under arrangementet

Under arrangementet

- Præsenter de forskellige foreninger og kirkens kontaktperson for frivillige.
- Sørg for at alle opgaver, der skal løses, er tydeligt beskrevet med tid og indhold.
- Lad fx folk skrive ned, hvad de vil hjælpe med eller spørg ud i lokalet og lad folk med håndsoprækning vise, hvad de gerne vil tilbyde, som fx: Antal timer, kaffe/borddækning/stole-borde flytning, tage imod eller sige farvel
- Få evt. en til at fortælle om, hvordan frivilligt arbejde har været med til at bekæmpe ensomheden for vedkommende

Næste skridt – inden vi skilles

- Er der nogen, der "har fundet hinanden"?
- Hvornår er første møde for evt. interesserede, hos kirken eller hos foreningerne
- Er det muligt bare at komme og snuse til frivilligt arbejde – må man fx komme en enkelt gang til et arrangement og snuse til, om det er noget for en?

Erfaringer



3 Vil du blive bedre til at forstå din livssituation?

Læseaften i sognegården – eller på det lokale bibliotek om ensomhed,
(kan evt. gentages med andet tema)

Det lokale bibliotek kommer gerne ud og fortæller om bøger/relevante film om et bestemt emne, fx ensomhed, selvrefleksion, årsager til ensomhed/er der noget i mit liv, jeg kan pege på, der har gjort, at jeg nu føler mig ensom.

Inden arrangementet

- Tag kontakt til det lokale bibliotek eller læsekonsulenten på biblioteket
- Forklar, at kirken sætter fokus på ensomhed og ønsker at lave et arrangement/en temaaften, hvor det ikke er tabu at tale om at føle sig ensom.
- Hvis det er muligt, så find én der vil fortælle, om en bestemt bogs betydning for at bryde sin følelse af ensomhed – eller om bibliotekets betydning for fællesskab

Under arrangementet

- Byd velkommen – byd på kaffe og kage eller lignende. Gør opmærksom på, at ensomhed ikke er noget, vi er alene om – for 200.000 mennesker føler sig ensomme i perioder.
- Fortæl hvorfor kirken har indbudt til arrangementet og fortæl om aftenens forløb:
- XX fra biblioteket fortæller om egnede bøger/film
- XX fortæller om, hvorfor en bestemt bog har haft positiv betydning for at bryde sin følelse af ensomhed – eller lignende
- XX fortæller om, hvordan man selv kan stille sig nogle spørgsmål og på den måde bedre forstå, hvilken situation man er i, og hvordan man evt. kan ændre sin situation.
- Lav tid til evt. spørgsmål – og lad folk cirkulere og kigge i bøgerne og giv tid til spontanitet.
- Rund af, tak biblioteket for deltagelse og byd velkommen til øvrige arrangementer i nærmeste fremtid.

Næste skridt – inden vi skilles

- Kan vi låne en bog/film med hjem med fra arrangementet
- Kan vi evt. lave en læseklub med et månedstema i sognegården, hvor en læsekonsulent kommer en gang imellem og giver gode råd
- Måske er der nogen, der bare vil læse den samme bog og mødes en gang om imellem og tale om den, måske i forbindelse med en gåtur i lokalområdet for kirken



Projekt Voksne Ensomme
Ideer til aktiviteter i sognene

Udbytte

- Aftabuisering af ensomhed
- Samarbejde og selvrefleksion
- Nye fællesskaber på tværs af alder og interesser
- Nemt at gentage

Erfaringer



4 Guitarrif eller grum lyd? Kattejammer eller skøn klang?

Kom og del din favoritsang eller musikstykke med andre – og skyl efter med kaffe og sodavand. Fx 1½ time – kan evt. gentages hver 3. måned

Bliver du glad og helt varm indeni, når du hører en bestemt sang. Tænker du på en bestemt begivenhed eller et bestemt menneske, når du hører din favoritsang, så kom og fortæl andre om, hvorfor lige netop det stykke musik eller den sang betyder noget for dig. Tag evt. også en sang med, som du absolut ikke kan holde ud og del med andre hvorfor, det er sådan.

Vi taler om, hvor forskellige vi er. Hvad musikken gør ved os, hvordan vi bliver påvirket af musik, og hvordan musik kan få pulsen ned og fællesskabet op.

Inden arrangementet

- Tag kontakt til den lokale musikskole eller en musikklasse på den lokale folke-/friskole eller gymnasium og hør, om de vil komme og dele deres glæde ved musikken med andre. Få dem – eller måske deres lærer til at fortælle faktisk om, hvad musik kan bruges til. (Beroligende - musik i ambulancer, på hospitaler, til børn med diagnoser etc., opkvikkende – løb/dans; som genkendelse - til erindringer).

Under arrangementet

- Lad musikskolen/musikholdet spille mens folk ankommer.
- Byd velkommen og vis til rette.
- Lav en rundkreds af stole og læg evt. sedler på om man er mest til pop, dansk, jazz, klassisk, heavy, noget helt andet. Vis til rette og lad folk vælge en seddel for at sætte sig på den pågældende stol. Eller lav hjørner med genrerne, så man kan gå hen til det hjørne, der passer bedst til en. Det giver dynamik og afhjælper en akavet situation om, hvor man skal sætte sig.
- Afspil folks numre på computer eller musikanlæg, sørg for, at der er en cd-afspiller, evt. nogle forbindelseskabler til computer/musikanlæg på stedet. Ellers kan en smartphone og højttalerne i den bruges. Det handler om at have et fælles udgangspunkt – teknikken må ikke stå i vejen.

Udbytte

- Musikskolers/gymnasiers elever er ikke så langt aldersmæssigt fra den yngre del af målgruppen – måske musiks indflydelse på mennesker kunne være et tema, eleverne kunne arbejde med og præsentere for deltagerne.
- Viser forskelligheden hos os og bygger bro – overraskelse over at dele musiksmag med en, man ellers ikke ville tale med – (måske).
- Nemt at gentage



Projekt Voksne Ensomme
Ideer til aktiviteter i sognene

Næste skridt – inden vi skilles

- Er der nogen, der har mødt én med samme had/kærlighed til en sang?
- Nogen der kunne tænke sig at komme igen en anden gang?
- Lokale musikaftener som udløber af dette arrangement.
- Fortæl evt. om, hvad gjorde musikken for dig?

Erfaringer



5 Familietid – uden familie – et voksenarrangement uden børn (Inspireret af Herlufsholm sogn)

Voksentid med måltidet i fokus – en slags spaghettigudstjeneste for voksne

- Tag en ret med og lad os spise sammen
- Få evt. en eller flere lokale madproducenter til at komme og fortælle om, hvilke produkter de laver, hvem de sælger til, hvorfor de gør det, hvilken betydning lokal mad har for lokalsamfundet eller lignende
- Kan også varieres som et spisefællesskab i lokalmiljøet – fx i samarbejde med en beboerforening eller kolonihaveforening, hvor fællesskabet dækker over voksne og børn

Inden arrangementet

- Undersøg hvilke lokale madproducenter der er i området – fx gårdbutikker, landmænd, byfællesskaber (bybi – andelskøer/kogræsserlaug) og hør, om de vil komme og fortælle om deres produkter. Måske er der nogen, der savner en frivillig til at gøre en indsats i det daglige.
- Brugsen er begyndt at have hylder med lokale madvarer, så kig evt. dér for at finde madproducenter i lokalområdet
- Bed alle om at tage en ret med til det fælles bord – og lad folk evt. forklare om deres valg af mad.
- Hæng evt. opslag op i de lokale butikker
- Bed evt. om tilmelding og at nogen kommer og hjælper med at gøre klar
- Sørg for at der er stole, borde og fællesborde – at der er dækket op og gjort hyggeligt. Evt. også et bord til de lokale producenters produkter – hvis det er noget, der kan tages med.

Under arrangementet

- Byd velkommen og introducér de lokale madproducenter og læg op til, at deltagerne kan stille spørgsmål til producenterne
- Lad deltagerne præsentere deres mad
- Lad de lokale madproducenter fortælle om deres produkter og udfordringerne med at være madproducent

Udbytte



Projekt Voksne Ensomme Ideer til aktiviteter i sognene

- Måltidet er et sårbart tidspunkt for mange, hvilket dette arrangement er med til at afhjælpe
- Uformelt samvær med måltidet i fokus
- Lokal forankring
- Evt. nye forbindelser mellem lokale borgere og madproducenter
- Nemt at gentage

Næste skridt – inden vi skilles

- Skal vi spise sammen igen?
- Udveksling af opskrifter?
- Besøg hos madproducenterne

Erfaringer



6 Skal jeg gå med din hund?

Mange hundeejere har måske ikke mulighed for at lufte deres hund i løbet af dagen eller andre savner at have en hund permanent, så foren overskudstid og manglende tid til gavn for to- og firbenede venner

Inden arrangementet

- Undersøg om der er en lokal kennelklub eller en dyrlæge/hundeperson i lokalområdet, der har kontakt til "ensomme" hunde, der kan bruge en ekstra tur, eller efterlys via opslag, hjemmeside/sogneblad. Lav derefter en eftermiddag, hvor hunde og hundeluftere kan mødes
- Lav evt. nogle forslag til ruter i området – kirkegården er et godt udgangspunkt – også for evt. samtale mellem hundeluftere
- Sørg for hundeposer

Under arrangementet – max 1 time

- Sørg for at mødes udendørs – af hensyn til hundene
- Del deltagerne op i hundeejere og hundeluftere, så alle kan se, hvem der er hvem, og lad folk præsentere sig selv og evt. hund. Her kan deltagerne også sige, hvad deres ønsker er.
- Gå derefter en lille tur på den lokale kirkegård, for at alle kan sige goddag til hinanden

Efter arrangementet

- Hav lidt kaffe eller vand klar efter gåturen – også til hundene - og hør, om der er nogen, der har fundet hinanden. Lad det også være en mulighed at gå flere sammen, så det fx er en lille gruppe, der mødes og går med andres hunde. På den måde bliver der et ekstra fællesskab både mellem hundeluftere og mellem den enkelte hundeluffer/hundeejer. Måske nogen også bare vil gå med på turen uden selv at have ansvar for en hund, fx hvis folk godt kan lide hunde, men ikke magter forpligtelsen i at lufte den.
- Foreslå at mødes en gang om måneden for at introducere evt. nye hundeejere/luftere. Her kan nye aftaler indgås eller justeres.
- Lad evt. kirken være det daglige/ugentlige mødested som udgangspunkt for hundeluftningen



Udbytte

- Uformelle møder mellem flere aldersklasser og behov i mødet med et "fælles tredje". Vi er sammen om en fælles interesse – hunden.
- "Ustigmatiserende" – eventuel ensomhed bliver ikke udstillet. Måske har man bare lyst til at gå med en hund uden at andre (eller en selv) behøver at definere dette som udtryk for ensomhed.
- Sætter kirken i centrum. Vi ligger lige her, vi har nogle rammer – brug dem – også udendørs.
- Nemt at gentage

Næste skridt – inden vi skilles

- Har hund og lufter fundet hinanden?
- Er der nogen, der mangler en hund at gå med – måske kan der være flere luftere om samme hund
- Lad folk sprede idéen til næste "hunde date", så der kommer endnu flere med og uden hund.

Erfaringer



7 Kig indad - Kirkens fællesskab – vores egen velkomstkultur

Hvordan tager vi imod her hos os?

Har vi tænkt over, hvordan vi siger goddag og farvel til nye ansigter? Husker vi at give hånd til alle eller blot at sige goddag og farvel og på gensyn og spørger vi til, hvem er du? Husker vi at udtrykke, hvor glade vi er for at se nye ansigter? Kort sagt, hvad gør vi for at nye – og gamle – føler sig velkomne? Og er vi opmærksomme på evt. ensomhed i menigheden?

Et samarbejde mellem nabosogne

- Ræk hånden ud til nabosognet og hør, hvordan de tager imod. Hvad kan vi lære af hinanden?
- Sæt et par timer af til at tale om, hvordan vi ønsker, vi skal tage imod hos os.
- Vær observerende – er der nogen, der kommer/står alene før eller under et arrangement i kirken.
- Udpeg en eller flere i menigheden, som har til opgave at sige goddag/farvel – bringe folk sammen, a la "det er også første gang xx er her i dag, kunne I have lyst til at komme igen?"
- Sæt velkomsten i system.

Udbytte

- Idéer til velkomst
- Blik på egen kultur og mulighed for at ændre og forbedre
- Små ting – stor forskel
- Større fællesskab - mulighed for nye venskaber
- Nemt at gentage

Næste skridt – inden vi skilles

Lav evt. et møde to gange om året for at pudse egne vaner af og for at få ny inspiration til at tage imod på.

Erfaringer