

Nyhedsbrev

Diakoninetværket

i Haderslev Stift

Marts 2024



Naturdiakoni

Diakoniudvalget er blevet optaget af Naturdiakoni. Vi arbejder med begrebet "stressfri". "Stressfri i kirken" er diakoni i det moderne samfund. Der er hver dag ca. 430.000 mennesker i Danmark, der oplever alvorlige symptomer på stress. Nogle er sygemeldte i kortere tid, men desværre udvikler mange stressrelateret depression eller angst og oplever en isolation fra samfundet i ensomhed.

Mange kirker er omgivet af kirkegårde, natur og grønne arealer. I "Stressfri i Folkekirken" inddrages disse områder til sjælesorgssamtaler, meditation, pilgrimsvandring, blomsterbinding, mad over bål og

meget andet. Dermed bliver der skabt et frirum i og omkring kirken med natur, meditation og fællesskab.

Mange oplever, at det er godt for sjælen at komme ud i det fri og ned i gear.

En deltager i "Stressfri" arrangeret af Menighedsplejen i Danmark udtalte:

Det er godt og afstressende at have deltaget i projektet og at blive kærligt stemt i sindet i kontakten med andre mennesker og naturen.

Vi afholder til maj et webinar om emnet, som optakt til en fysisk temadag, der inviteres til senere på året.

KURSER

Menighedsplejen i Danmark udbyder hvert år 10-12 kurser om diakoni, som holdes forskellige steder i landet.

F.eks. er der d. 5. april i Århus kurset "At se mennesket – spændet mellem diakoni og diagnose i familierarbejdet".

Læs om alle kurser, der udbydes i 2024 her:

<https://www.menighedsplejen.dk/kurser/kursus-tilmelding>

Invitation til webinar

Tema:

Naturdiakoni – med særlig fokus på Stressfri Have

Tirsdag den 14. maj kl. 14.30-16.00

Tilmelding senest d. 3. maj [ved at klikke her](#)

Ca. en uge før webinarret sendes et deltagerlink til de tilmeldte.

Indimellem oplever vi alle behov for frirum og en pause i en hektisk hverdag, og nogle gange er vi særligt sårbare og måske endda stressramte.

Hvordan kan kirken tilbyde enkle aktiviteter i kirkerummet og i naturen omkring kirken?

Hør Eva Green Meinel fortælle om konceptet "Stressfri i kirken" – hvor kirken og naturen omkring bruges som et livgivende frirum – med plads til stilhed, refleksion, meditation og fællesskab.

Læs mere om "Stressfri i kirken" [via linket her](#)

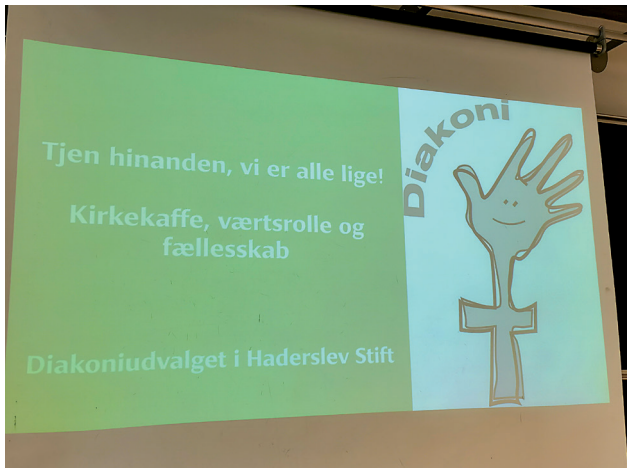
Hør mere i interviewet 'Pilgrim i mødet med stress,' hvor Eva fortæller om arbejdet og sit personlige møde med stress.

Materialet præsenteres også på webinarret, hvor der både er oplæg, drøftelser i mindre grupper og mulighed for at stille spørgsmål.

Eva Green Meinel,
diakonikonsulent,
Menighedsplejen
i Danmark



Stiftsudvalget for Diakoni i Haderslev Stift



”Tjen hinanden, vi er alle lige!”

Til stiftsdagen afholdt diakoniudvalget to workshops om kirkekaffe med titlen ”Tjen hinanden, vi er alle lige!” Workshops med fokus på Kirkekaffe, værtsrolle og fællesskab.

Kaffekoppen flyder nærmest over med diakoni, når vi står og serverer den i kirken. Derfor er det heller ikke uden betydning, hvordan vi serverer den. Den måde vi møder andre mennesker på, har betydning for deres syn på os og kirken.

Ifølge psykolog, John Bargh fra Yale, danner vi vores første indtryk af en person inden for to tiendedele af et sekund.

Det stammer fra det limbiske system, fordi vi ud fra vores urinstinkt lige skal scanne vores omgivelser og se om der er farer på færde. Er førstehandsindtrykket godt, så bliver vi mere åbneoverfor det ukendte vi står overfor.



Den gode nyhed:

Der skal kun et godt indtryk til for at mennesker føler sig velkomne. De skal opleve øjenkontakt, et smil og en venlig gestus.

Den dårlige nyhed:

Et dårligt indtryk kan ødelægge hele mødet med et andet menneske. Fortvivl ikke! Folk vil gerne møde mennesker og ikke robotter. De vil ses af jer!

Er kirkekaffe overhovedet vigtig? JA! Det at være fælles om at indtage fødevarer i en social relation er vigtigt.

En stor amerikansk undersøgelse viser at:

- Det giver en følelse af samhørighed.
- Fødevarerindtag stimulerer vores belønningscentre i hjernen og giver os velvære.
- Vi er sammen om måltidet, ikke om maden – Dermed er det ikke så afgørende hvad I serverer, men at I serverer.
- Børn føler sig socialt accepteret, når de indgår i et fællesskab om mad.
- Mennesker føler sig mere trygge hos fremmede, hvis de indtager mad sammen.

Tjen hinanden, vi er alle lige! Server en kop kirkekaffe og inviter ind i fællesskabet.

Velbekomme!



Spørgsmål fra workshoppen, som måske også kan debatteres i dit sogn:

- 1) Hvordan inviterer I til samt gør opmærksom på *kirkekaffe*?
- 2) Er det tydeligt for kirkegængerne, at de er velkomne til *kirkekaffe*?
- 3) Hvem står for at organisere og servere *kirkekaffe*?
 - Benytter I jer af forskellige værter eller engagerer frivillige?
- 4) Kunne det være interessant at lade det gå på skift, hvem der er tovholder for *kirkekaffe*?
 - konfirmander/strikke-klubben/koret/mænde-klubben/læsekredsen/menighedsråd/medarbejdere/frivillige m.fl.
- 5) Hvem deltager i *kirkekaffe* i jeres sogn?
 - Gör I jer tanker om forskellige målgrupper? Forskellige behov?
- 6) Har det betydning, at *kirkekaffe* foregår det samme sted?
 - Kunne der opstå noget nyt, om *kirkekaffe* fandt sted et nyt sted? (kirkerummet/ våbenhuset/i det fri/sognehus mm.)
- 7) Hvilke værdier er væsentlige for jer, når I serverer *kirkekaffe*?
- 8) Hvordan tror I jeres lokale menighed & sogn opfatter *kirkekaffe* hos jer?

Diakoniudvalget
i Haderslev Stift

