

# Forslag til aktivitetsplan i sosiale medier ifm allehelgen 2021 | Uke 42: Førstehjelp ved sorg

Obs! Alt i planen er kun forslag og kan tilpasses lokalt, bygges ut, fjernes – alt etter hva som passer til din digitale kanal.

Dato		Digital aktivitet	Tekst/innhold
18/10	20.00	Facebook-post: Introduksjon til førstehjelp ved sorg	<b>Last ned bilde her</b>   <b>Postetekst:</b> Hver sorg er ulik og alle sørger på sin måte. Felles for mange er likevel at det er tungt å være alene i sorgen. Derfor vil vi, helt frem til allehelgen, dele ulike råd til deg for å være et medmenneske for en som sørger. Hva er ditt beste råd?
19/10	09.00	Bytte forsidebilde på Facebook og toppbanner på hjemmeside. Legge frem aktuelle artikler på front av hjemmeside.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bruk toppbanner til nettside og artikkelbilder under Bilder. <a href="#">Du finner det her.</a></li><li>• Forsidevideo på Facebook kan gjerne være en av filmene under Filmer. <a href="#">Du finner det her.</a></li><li>• Løft gjerne kirken.no/sorg på lokale nettsider og pass på at lokale arrangementer for allehelgen ligger på skjerikirken.no</li></ul>
	11.00	Første post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 02 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (1/11): Ta initiativ. Foreslå ein heilt kvardagsleg aktivitet. Du kan invitere på kaffi, til å sjå ein film, eller til å bli med på ein liten tur ut. Mange sørgjande lengtar etter ein pause i sorga og litt vanleg kvardagsliv.
20/10	11.00	Andre post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 03 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (2/11): Bryt stillheten Mange synes det er vanskelig å ta kontakt med den som sørger. For hva skal du si? Det viktige er ikke hva du sier, men at du våger å bryte stillheten. Av og til er en tekstmelding en bedre løsning enn en samtale, det er ofte lettere å ta imot og svare på en melding.
21/10	11.00	Tredje post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 04 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (3/11): Vis nærvær. Mange av oss er redde for å trengje oss på, og det kan fort ende med at vi ikkje gjer noko som helst. Kanskje tenkjer vi at den sørgjande helst vil vere i fred, eller at vi skal vente med kontakt til «det verste er over». Vi må vise tydeleg at vi er der, slik at den sørgjande ikkje føler seg utanfor eller oversett.
22/10	11.00	Fjerde post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 05 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (4/11): Gi rom. Det kan være mange som sørger over det samme mennesket samtidig. Menneskene som har mistet en nær, har hver og en en unik relasjon til den som er borte. Sorgen er ulik fra person til person. Vi må unngå å ta over med våre egne minner og følelser. Vi må huske at det er den sørgendes følelser, uansett hva slags følelser det er, som er de som gjelder. Våre tanker og fortellinger er selvfølgelig også viktige – men ikke viktigst.
23/10	11.00	Femte post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 07 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (5/11): Ikke glem sorgen. Du kan skrive opp i kalenderen når det har gått tre, seks eller tolv måneder siden personen døde. Så kan du ta kontakt igjen da. Når omverdenen går videre er det lett å tro at sorgen blir mindre, men mange føler det motsatt. Sorgen blir kanskje verre.
24/10	11.00	Sjette post i serien Førstehjelp ved sorg	<b>Last ned animasjon 08 her</b>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (6/11): Hugs årsdagen. Spesielle minnedagar og jubileum er ofte krevjande, jamvel etter mange år. Som medmenneske kan du vere ei støtte for den sørgjande ved å vise at du deler sorga og framleis hugsar den som er død.



## Forslag til aktivitetsplan i sosiale medier ifm allehelgen 2021 | Uke 43: Førstehjelp ved sorg

Obs! Alt i planen er kun forslag og kan tilpasses lokalt, bygges ut, fjernes – alt etter hva som passer til din digitale kanal.

Dato		Digital aktivitet	Tekst/innhold
25/10	11.00	Syvende post i serien førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 09 her</a>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (7/11): Fortsett å minnes Ikke vær redd for å prate om personen som er død. Se på bilder og del minnene med hverandre. Det kan være ekstra viktig å tenke på når den sørgende er et barn, for da er ofte vi voksne enda mer forsiktige og redde for å komme for nær vanskelige følelser.
26/10	11.00	Åttende post i serien Førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 10 her</a>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (8/11): Hjelp i kvardagen Det er mange praktiske ting du kan gjøre for den sørgjande, ting som kan verke sterkere enn ord. Iblant kan omtanke vere å sitje barnevakt, lage middag, klippe plenen, gjere innkjøp eller vaske i huset. Du kan rett og slett gjere omtanke om til konkrete handlingar.
27/10	11.00	Niende post i serien Førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 11 her</a>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (9/11): Besøk et minnested Er det et spesielt sted som kan knyttes til den døde? Du kan gå dit med den sørgende og minnes sammen. Tenne et lys ved graven, spille musikken den avdøde likte aller best, bade fra brygga som betydde så mye for den døde, eller gå på restaurant og bestille favorittretten til den som er borte. Det finnes mange måter å minnes en person på.
28/10	11.00	Tiende post i serien Førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 01 her</a>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (10/11): Ta ansvar for kontakten Vi må ikke leggje ansvaret for å halde kontakten på den sørgjande. Unngå å seie «ring meg om det er noko, eg er her for deg». Da er det stor fare for at den sørgjande ikkje orkar å vere den som skal ta kontakt. Sei heller: «Eg ringjer deg på tysdag, ta telefonen om du orkar.» Om den sørgjande ikkje svarar, kan du ringje igjen. Og igjen og igjen
29/10	11.00	Ellevte post i serien Førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 06 her</a>   <b>Postetekst:</b> Førstehjelp ved sorg (11/11): Ver tolmodig. Vis forståing for at alle sørgjande har sin eigen sorgprosess. Ikkje «trøyst bort» sorga, og ikkje vis frustrasjon over at den sørgjande ikkje kjem seg vidare. For sorga har ingen «best før»- dato, og det finst korkje normal eller unormal lang tid for sorg.
30/10	11.00	Post etter Førstehjelp ved sorg	<a href="#">Last ned animasjon 0 her</a>   <b>Postetekst:</b> Det er tungt å være alene i sorgen. Derfor har kirken samlet tanker og konkrete tips som gjør det litt lettere for oss å være der for medmennesker i sorg. Alle tipsene i Førstehjelp ved sorg finner du på kirken.no/sorg
31/10	11.00	Oppfordring til lystening	<b>Bruk et bilde lokal lysglobe eller <a href="#">et av bildene under Bilder her</a></b>   <b>Postetekst:</b> Det kan være godt å tenne et lys for det ordløse savnet. Tenn et lys i lysgloben i kirken vår, enten du er innom i dag eller neste uke – da er det åpen kirke lørdag og søndag i anledning allehelgen.



## Forslag til aktivitetsplan i sosiale medier ifm allehelgen 2021 | Uke 44: Allehelgensuka

Obs! Alt i planen er kun forslag og kan tilpasses lokalt, bygges ut, fjernes – alt etter hva som passer til din digitale kanal.

Dato		Digital aktivitet	Tekst/innhold
1/11	11.00	Post om allehelgen kommende helg og om lokalt tilbud.	<a href="#">Bruk et av bildene under Bilder her</a>   <b>Postetekst:</b> Denne helgen er det allehelgen. I kirken er det tradisjon for å minnes de døde denne helgen. Vil du være med? Tenn et lys i en åpen kirke nær deg, på et minnested eller på nett.
2/11	11.00	Post om lystenning i åpen kirke	<a href="#">Bruk et av bildene under Bilder her</a>   <b>Postetekst:</b> Tenn et lys for det ordløse savnet. I en åpen kirke denne uken (fyll inn informasjon om når kirken er åpen).
3/11	18.00	Dele informasjon om konsert på nasjonal facebookside	<b>Postetekst:</b> Velkommen til allehelgenskonsert med jazz og blues torsdag kl 20.00! Se den på @Den norske kirke sin Facebook-side. <a href="https://fb.me/e/1oCk6xp0o">https://fb.me/e/1oCk6xp0o</a>
4/11	20.00	Post om kirkens tilbud for sørgende	<a href="#">Bruk et av bildene under Bilder her</a>   <b>Postetekst:</b> Hver sorg er ulik og alle sørger på sin måte. Det er det rom for i kirken, og du er ikke alene. Kirken har lang erfaring med å møte og støtte sørgende – på <a href="http://www.kirken.no/sorg">www.kirken.no/sorg</a> finner du oversikt over hvordan kirken kan være rom for deg og din sorg.
5/11	11.00	Post om lystenning på nett	<a href="#">Bruk et av bildene under Bilder her</a>   <b>Postetekst:</b> Husk at du alltid kan tenne et lys eller be en bønn på <a href="http://be.kirken.no">be.kirken.no</a> .
6/11	09.00	Post om åpen kirke	<a href="#">Bruk et av bildene under Bilder her</a>   <b>Postetekst:</b> I dag og i morgen er det åpne kirker over hele landet, der det er rom for hele deg. Finn en åpen kirke nær deg på <a href="http://skjerikirken.no">skjerikirken.no</a>
	15.00	Deling av informasjon om bønnestund på nasjonal facebookside	<b>Postetekst:</b> Vil du være med å be bønner i fellesskap med andre? Velkommen til bønne- og lystenningsstund på @Den norske kirkes Facebook-side kl 18.00 denne lørdagen. Stunden varer i én time og vil bli fjernet i etterkant. ( <i>Arrangement kommer, legges i kalenderen på facebookside til Den norske kirke</i> )
7/11	09.00	Deling av informasjon om gudstjeneste på NRK1 eller om lokal gudstjeneste	<b>Postetekst:</b> Få med deg gudstjeneste fra Svalbard kirke denne søndagen. Du kan se den på TV på NRK1 eller lytte på NRK P1 og P1+ kl 11.00. Se den direkte her: <a href="https://tv.nrk.no/serie/gudstjeneste-tv">https://tv.nrk.no/serie/gudstjeneste-tv</a>
	15.00	Post om åpen kirke	<a href="#">Bruk en av videoene her under Videoer her</a>   <b>Postetekst:</b> Velkommen til åpen kirke i dag. Hver sorg er ulik og alle sørger på sin måte. Det er det rom for i kirken, og du er ikke alene

