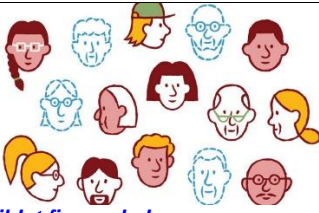






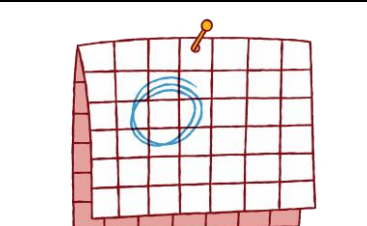

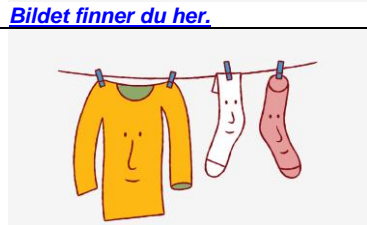




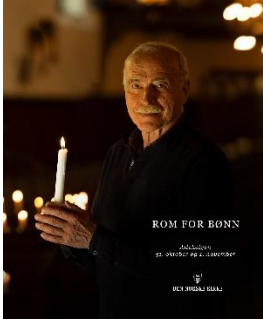



Forslag til publiseringsplan i sosiale medier

Førstehjelp ved sorg (18.-30. oktober) og allehelgen (31. oktober og 1. november)

Dato	Kl	Bilde/video	Postetekst/captiontekst
18/10	21.00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Det er tungt å være alene i sorg, og det er ikke alltid lett å vite hva en skal si eller gjøre for å være et medmenneske for en i sorg. Derfor har kirken samlet elleve konkrete råd for å gjøre det litt lettere å være der for en annen. Vi deler rådene, «Førstehjelp ved sorg», de neste elleve dagene.</p>
19/10	09.00	<p>Facebookbannere og nettsidebanner finner du her.</p> <p>Evt bytt til forsidevideo på Facebook. Enten denne eller denne.</p>	<p>DETTE SKAL IKKE VÆRE EN POST Bytte forsidebilde på Facebook og nettside.</p>
19/10	09.00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>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.</p>
20/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>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.</p>
20/10	22:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Husk at du alltid kan tenne et lys eller be en bønn på be.kirken.no.</p>
21/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>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.</p>

22/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (4/11): Gi rom</p> <p>Det kan være mange som sørger over det samme mennesket samtidig. Menneskene som har mistet en nær, har hver og 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.</p>
23/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (5/11): Ikke glem sorgen</p> <p>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.</p>
24/10	15:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (6/11): Hugs årsdagen</p> <p>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.</p>
25/10	15:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (7/11): Fortsett å minnes</p> <p>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.</p>
26/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (8/11): Hjelp i kvardagen</p> <p>Det er mange praktiske ting du kan gjøre for den sørgjande, ting som kan verke sterkare 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.</p>
26/10	20:00	<p>Video lastes ned her.</p>	<p>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.</p>
27/10	09:00	 <p>Bildet finner du her.</p>	<p>Førstehjelp ved sorg (9/11): Besøk et minnested</p> <p>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.</p>
28/10	09:00		<p>Førstehjelp ved sorg (10/11): Ta ansvar for kontakten</p> <p>Vi må ikkje 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.</p>

		<u>Bildet finner du her.</u>	
29/10	09:00		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.
29/10	21:00	<u>F.eks. dette bildet av kvinne som chatter.</u>	På nettkirken.no kan du chatte med nettprester om det du har på hjertet. Velkommen inn i nettkirken.
30/10	09:00	 <u>Bildet finner du her.</u>	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	09:00	 <u>Bildet finner du her.</u>	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 skjerikirken.no
31/10	17:00	 <u>Bildet finner du her.</u> <i>Konserten annonseres med mer informasjon, lenke til konserten og relevant bilde nærmere konsertdatoen.</i>	Velkommen til allehelgenskonsert med Trio Raisista fra Nordreisa! Se den på @Den norske kirke sin Facebook-side kl 18.00 eller når det passer for deg.
1/11	09:00	<u>Video lastes ned her.</u>	Tenn et lys for det ordløse savnet. I en åpen kirke nær deg eller på be.kirken.no . Bønneveggen på nett er alltid åpen for deg.
1/11	16:00	<u>Video lastes ned her.</u>	Vil du være med å be bønner i fellesskap med andre? Velkommen til bønne- og lysteningsstund på @Den norske kirkes Facebook-side kl 18.00 denne søndagen. Stunden varer i én time og vil bli fjernet i etterkant.

Følg gjerne opp denne publiseringsplanen med saker og bilder av lys på kirkegården med tente lys eller lysglobe fra kirkerommet. Del gjerne også informasjon om nettkirken og menighetens tilbud for sørgende.