

INLEDNING

Guds församling är en levande gemenskap, där vi alla har en plats och där vi alla har en uppgift. I Bibeln så ser vi tydligt att hela kroppen, hela församlingen, hänger ihop och är beroende av varandra. Vi ser att när en del lider så lider hela kroppen. Vi är kallade att älska varandra, bära varandras bördor och vara villiga att lägga ner vårt liv för varandra. Gud ser alltid på sitt folk genom linsen av generationer, Han som beskriver sig själv som Abraham, Isaks och Jakobs Gud. Gud utgjuter sin Ande över alla människor, man som kvinna, ung som gammal, oavsett social bakgrund och oavsett förutsättningar.

Därför vill vi i denna oerhört särskilda tid, rikta fokuset mot den grupp av personer som omtalas mest. Vi vill betona och se över vad vi kan göra för att betjäna dem som tillhör den gruppen. Gruppen 70+.

Att vara äldre har väl aldrig varit så omtalat och så i rampljuset som just nu. För några kan det vara en otroligt påfrestande tid med omställningar, ovisshet och oro. För andra kan det vara rastlöst, frustrerande och begränsande. Det finns de som nu känner sig bortkopplade från att vara till nytta och det finns de som upplever att deras privatliv har reducerats till att behöva uppge varje vara de vill ha inhandlad i händerna på en annan person.

Vi hoppas alla att coronapandemins konsekvenser av isoleringar inom kort får lättnader och öppnar upp för att återigen kunna få mötas fysiskt och få tjäna varandra likt tidigare, men risken är stor att det dröjer. Och om det dröjer så behöver vi vara varsamma med nuet och inte bara vänta på det som kommer sen. Vi måste hjälpa varandra att orka hålla ut och hålla oss inom ramen för Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Fokusera på det som är möjligt och säkert. Vi vet att det är livsviktigt att mötas så här får vi vara kreativa för att hålla modet uppe på lång sikt.

Att vara 70+ i coronapandemins spår är en utmaning men det ger också enorma möjligheter. Därför vill vi stötta er som församling att tänka på de äldre och den stora potential som denna tid ger oss att kreativt och innovativt möta dem.

Vi ser tre kategorier av äldre som denna säsong ger oss möjlighet att få betjäna. Pastorer och andra i tjänst som är 70+, de äldre i våra gemenskaper som är friska och aktiva samt de äldre vi inte alls kan möta på samma sätt för att de nu är helt isolerade.

PASTORER OCH ANDRA I TJÄNST SOM ÄR 70+

Till er vill vi vara noga med att betona det som faktiskt fortfarande är möjligt, det som fortfarande går! Vi behöver utmana frågeställningen, hur är man församlingstjänare när man själv är i riskgrupp? Hur är man pastor när man har begränsade möjligheter till fysisk närvaro? Kanske kan detta bli en tid då dessa frågor ger ett djup inte bara till er som är äldre i tjänst, utan till oss alla. Vad är möjligt i en tid som denna?

Denna tid bjuder in till att tänka utanför boxen. Istället för att enbart se kollektivet/gruppen får vi nu en möjlighet till att se individen mer. Möten med en och en, samtalen, de intima samtalen blir möjliga på ett helt nytt sätt. I denna tid har vi en inbjudan att nå den EN. Vi tror att något vackert kan blomstra i detta, att herdeskapet kan få en nystart och att det finns en möjlighet att koppla med människor som vi annars kanske missar.

TIPS: NÄTVERKA

Låt denna tid bli en inbjudan till att bygga nätverk där ni kan inspireras av varandra. Kontakta kollegor som är i liknande situation, vänta inte på att bli kontaktad. Boka in en stunds förmiddagsfika över ett videomöte, till exempel messenger, FaceTime eller Skype. Hjälpt varandra med det digitala. Dela erfarenheter, vad ni försökt med, vad ni lyckats med, vad ni skulle vilja göra och hur ni kan vara pastorer och fortsätta i tjänst, bolla tankar och be för varandra och tillsammans med varandra. Skapa en yta för kollegial gemenskap äldre emellan. Kanske en veckoavstämning via Zoom?

TIPS: VAR AKTIV PÅ NÄTET

Underskatta inte vikten av att dela gudstjänster, bönesamlingar och information om vad som händer genom församlingen, dels för andra i riskgrupper men också för att de som lätt hamnar utanför gemenskapen ska hitta rätt. Gör det via sociala kanaler som Facebook och Instagram, men också via mail och sms. Var lättillgänglig, visa att du finns där genom att vara aktiv men också tydlig med hur du är tillgänglig för den som önskar prata eller skriva, få ett samtal eller förbön. Var aktiv i kommentarsfält under nätsamlingar. Erbjud personlig förbön. Se vilka som tittar och kommenterar, eller inte kommenterar, kontakta någon av dem som skulle må bra att nå någon hör av sig. Om du känner dig begränsad av dina tekniska kunskaper så börja med det du kan och ta hjälp av någon när du känner att det är något du behöver lära dig.

DE ÄLDRE I VÅRA GEMENSKAPER SOM ÄR FRISKA OCH AKTIVA

Detta är en grupp som eventuellt upplever denna tid som frustrerande och exkluderande, som är vana att ha frihet och självständighet att själva kunna välja när, hur och var man ska delta i gemenskap. Många av dem har lagt mycket av sin tid på att tjäna i församlingen. Att då mötas av restriktioner och begränsningar kan stjäla glädjen ifrån dem. Fråga de äldre vilka möjligheter de ser och vad de önskar. Många av dem sitter på flera goda idéer.

Våra äldre längtar efter en inbjudan till något där de kan få tillfälle att tjäna eller närvara fysiskt. Tänk igenom hur verksamheten nu ser ut. Hur kan de äldre vara med och tjäna hemifrån? Kan de avlasta pastorernas administrativa delar eller själavård? Ta tillvara på sommarens möjligheter, vad är möjligt att göra utomhus? Allt som går att göra tillsammans i verkliga livet är en inbjudan att ta tillvara på. Men var mycket noga med de restriktioner som råder och ta inga risker.

TIPS : AVSTÅNDSPICKNICK

Avståndspicknick. Öppna upp för tillfällen där det är möjligt att få personer kan träffas utomhus med gott om avstånd. Samtliga tar med eget fika och någon kan gärna leda i lovsång. Just gemensam tillbedjan i sång är svårt att göra över videomöten och något som är mycket saknat. Det är väldigt noga att följa restriktioner, låt enbart enskilda personer träffas och håll stort avstånd, sång sprider droppsmitta längre än tal.

TIPS: TEAM ON TOUR

Gör som Hedvigslundskyrkan i Gävle, åk som team på turné till församlingsmedlemmar i riskgrupper, möt dem i parker, skogar och innergårdar. Håll en andakt och sjung några sånger. Uppmuntra dem att ta med egen fikakorg. Tänk på avståndet, smitta sprids mer genom sång än tal.

TIPS: VANDRINGSGUDSTJÄNST

Gör som Fjällkyrkan i Åre och anordna vandringsgudstjänster som kan vara tillgängliga hela veckan där olika stationer och kreativa uttryck erbjuds. Det ökar möjligheten för delaktighet även för de i riskgrupp. Förslag på stationer längs ett stråk på 1-2km:

- Lovprisning, tex genom att måla något, sjunga, skriva ner tillbedjan på en tavla, fotografera något vackert med mobilen. Inbjud till aktiv handling.
- Bön, skriv böneämnen ni uppmuntrar till bön för. Tex för staden, för vänner, familj, grannar, för utsatta i Sverige och i världen.
- Andakt, en skriven andakt för deltagarna att läsa.
- Förbön, be för förbönsämnen och erbjud möjlighet att skriva ner något de önskar få förbön för.
- Kontaktmöjligheter, var tydlig med hur de kan komma i kontakt med er.

TIPS: GENERATIONSBRYGGOR

Skapa utrymme för mentorsrelationer mellan ungdomar och äldre. Starta till exempel upp en telefonjour där de äldre finns till för de yngre. Ni kan även aktivera de äldre i tjänst via mailservice, messengerkontakt eller liknande. Många av våra församlingar har ringt runt till alla medlemmar som är 70+, kanske det är dags för de äldre att ringa runt till yngre och fråga hur de mår?

Ungdomar kan lära de äldre teknik, guida dem i att starta konton för att kommentera på livesändningar, förklara hur de kan titta på gudstjänsten via tv:n eller starta videosamtal på messenger med sina vänner.

Barnen kan skriva brev och rita teckningar till de äldre, medlemmar kan skriva brev, dela fotografier och minnen.

TIPS: INBJUD TILL KONTAKT

I detta läge med så mycket kreativitet som spirar så finns det inte för många sätt att inbjuda till kontakt. Information kan lätt drunkna på nätet samtidigt som det kan kännas som att vi har bjudit in till något på flera ställen, tjtatat och tjtatat och ändå är det några som missar informationen eller möjligheten. Se till att ha tydliga kontaktuppgifter på alla era plattformar.

Erbjud möjligheten för församlingsmedlemmar att anmäla önskemål "Jag vill att någon besöker mig/Jag vill besöka någon". Gör detta genom mailutskick eller formulär på hemsida, eller båda! Det är jätteviktigt med säkerhetstänk kring vilka vi sänder ut men också kring restriktioner och riktlinjer.

DE ÄLDRE VI INTE ALLS KAN MÖTA FÖR ATT DE NU ÄR HELT ISOLERADE

Det finns många som varit en del av vår gemenskap men som redan innan pandemin bröt ut inte haft möjlighet att vara så aktiva som de varit tidigare under livet. Det är bland annat de som bor på äldreboenden eller de som har svårt att ta sig hemifrån utan hjälp. I den omställning vi gjort och gör, med mer nätbaserat och telefonkedjor som skapas, kan vi även nå dessa. Pingst Omsorg har tagit fram ett material med 5 tips för att bryta isolering hos våra äldre. Gå gärna igenom det och ta del av de tipsen och annat användbart material som du hittar på pingst.se/omsorg

TÄNK PÅ

Fråga gärna och involvera de äldre som ofta sitter på flera ideér och tankar på lösningar!

Tänk på att sång sprider smitta länge än tal, håll extra stort avstånd när ni sjunger.

Håll alla aktiviteter för riskgrupper utomhus och samla inte grupper utan möt enstaka individer inom vad som är möjligt.

Följ de regler, lagar och riktlinjer som finns, ta inga risker. Folkhälsomyndigheten uppdaterar kontinuerligt sina riktlinjer, håll er uppdaterade på dessa.

AVSLUTNING

Det är lätt att bli nedslagen, tappa energin och inspirationen om vi bara ser det som inte går. Det viktigaste i denna speciella tid är att betona det som faktiskt går. Med den inställningen blir säsongen vi nu är i inte ett väntrum utan en möjlighet att ta tillvara på, växa och blomstra i.

Ta hjälp av varandra. Ge varandra tips. Be Gud om kreativitet. Låt omstarten vi alla nu befinner oss i bli ett tillfälle för att bygga broar över generationerna och hitta vägar fram till varandra. Och framförallt, tveka inte att be om hjälp!