**Diakoniplan i Gol og Herad sokn 2025-2028**

Definisjon på diakoni:

*Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.*

Visjonen for Den norske kirkes diakonale tjeneste:

*Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, virkeliggjort gjennom liv og tjeneste.*

I Den norske kirkes plandokumentet *Plan for diakoni* (tilgjengelig fra https://ressursbanken.kirken.no/contentassets/74595229021f433b9e5541f654bfa353/plan-for-diakoni\_rev2020.pdf) kap.4 utdypes de fire søylene. Her er noen utdrag derfra som kan gi et innblikk i forskjellige diakonale oppdrag knyttet til de søylene.

* Nestekjærlighet

Mennesker er gjensidig avhengige av hverandre. Gjennom hele livsløpet trenger vi å bli møtt med nestekjærlighet og barmhjertighet. I krisesituasjoner og vanskelige perioder er det et ekstra behov for nestekjærlighet. Her har vi et ansvar både som enkeltmennesker og som menighetsfellesskap. Nestekjærlighet i praksis handler både om små, enkle handlinger og om store, krevende tiltak. Det er ikke alltid mulig å endre vanskelige livssituasjoner. Av og til er diakoniens oppgave å være til stede, hjelpe et menneske til å leve med sin smerte, tåle den andres lidelse og gå et stykke vei sammen.

* Inkluderende fellesskap

Grunnleggende i kristen tro er at mennesket er skapt til fellesskap. Å styrke båndene mellom mennesker og knytte nye bånd der forhold er gått i stykker, er en diakonal utfordring. Gode fellesskap gir alle mulighet til både å yte og å ta imot. Gode fellesskap inkluderer og har plass til mangfoldet av mennesker og livserfaringer.

* Vern om skaperverket

Gud vil at mennesket skal ta vare på jorda. Menneskelig aktivitet og ressursbruk truer nå planter og dyr, livet i havet og menneskene selv. Kirken forstår mennesket som avhengig av alle dets relasjoner; til Gud, til medmennesket, til seg selv og til resten av skaperverket. Mennesker som lever nær naturen merker klimaendringene først og sterkest. Folk som lever i fattigdom og utsatte områder rammes hardest. Derfor er engasjementet rundt klima og miljø en nødvendig og viktig del av kirkens diakoni.

* Kamp for rettferdighet

Alle mennesker har rett til å leve et menneskeverdig liv. Vi kan ikke stille oss likegyldige til mennesker som kjemper for livet. I denne kampen må vi stå på rettferdighetens og solidaritetens side sammen med dem. Som kirke er vi utfordret til å arbeide med rettferdighet og menneskerettigheter i et globalt så vel som lokalt perspektiv.

Videre følger en oversikt over eksisterende tiltak og tiltak som er under planlegging. I ett og samme tiltak kan man finne elementer av flere søyler. Tiltakene er derfor ikke delt inn under de fire hovedfeltene, men heller fargemarkert for å synliggjøre i hvilken grad et tiltak har fokus på de ulike feltene.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nestekjærlighet |
|  | Inkluderende fellesskap |
|  | Vern om skaperverket |
|  | Kamp for rettferdighet |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Besøks- og samtaletjeneste** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Tilby et samtaletilbud hvor alle aspekter av livet kan tas opp.  Forebygge psykiske sykdom, ensomhet og jobbe aktivt for at mennesker skal bli sett og hørt. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Hjemmebesøk og samtaler tilbys i menigheten kontinuerlig. Samtalen skjer også på kyrkjekontoret. Diakonen er på kafé Makalaus en dag (1-2 timer) i uka, og er tilgjengelig for samtale. Tjenesten er ikke et terapitilbud, men en god samtale med andre som lytter. Det er mulighet for å få nattverd (soknebud). | | | | |
| Ansvarlig | Prest og diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Gratulasjonsbesøk/gave til 90- og 100-åringer** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Eldre mennesker får oppleve å bli husket på og bli satt pris på.  Fange opp mennesker som trenger mer kontakt med andre. Forebygge ensomhet og isolasjon. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Jubilanter får besøk av diakon eller frivillige som kommer med en hilsen og gave. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Allehelgensdag** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | De sørgende og menigheten får anledning til å minnes dem som er gått bort, i fellesskap. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Lage en gudstjeneste med rom for sorg og håp. Kjente salmer og lystenning er viktige elementer. Kirkekaffe etter gudstjeneste. Invitasjon til gudstjenesten sendes i forkant til dem som har mistet sine nærmeste det siste året. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, diakon og organist | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Åpen kveld for sørgende** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | De som er i sorg etter å ha mistet en av sine nærmeste, kan få hjelp til å bearbeide sorgen, og få komme i et fellesskap med andre i lignende situasjon. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Dem som er i sorg etter å ha mistet noen som sto nær, får anledning til å møte andre i lignende situasjon, ha samtale med profesjonelle, og evt dele sine egne erfaringer med andre. Arrangeres ca to uker etter Allehelgens hvert år. Invitasjon sendes ut samtidig som invitasjon til Allhelgensdag. Påmelding. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon og kreftkontakten. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sorggruppe for barn og voksne** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Dem som er i sorg etter å ha mistet noen som sto dem nær, kan få dele sine erfaringer med andre i lignende situasjon slik at de kan få hjelp til å bearbeide sorgen. Forebygge ensomhet og komplisert sorgprosess. | | | | |
| Status | Oppstart ved nok deltager | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | En sorggruppe består av 4-8 deltagere pluss 2 ledere, og samles 6 ganger. Brosjyren om sorggruppe sendes ut samtidig som invitasjon til Allehelgensdag, til dem som har mistet sine nærmeste det siste året. Brosjyren er også tilgjengelig på begravelsesbyråer og på Psykisk helse. Tilbudet er både for barn og voksne. Sorggruppe for barn er i samarbeid med kreftkontakten, skolehelsetjeneste og Psykisk Helse. Sorggruppe for voksne kan samarbeides med kirkene i Ål og Hemsedal. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Andakt og gudstjeneste på Helsetunet** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Møte behov for kirkelig handling og åndelig omsorg blant beboere på Helsetunet. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Presten eller diakonen, sammen med organisten, besøker Helsetunet og holder andakt annen hver onsdag kl.11. Gudstjeneste med nattverd blir holdt fire ganger i året. Gudstjeneste i jula. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, diakon og organist. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Besøk til omsorgsboligene og Dagsenteret** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Møte behov for fellesskap, åndelig omsorg og kirkelig handling blant beboere på omsorgsboligene. Gi variasjon og innhold i hverdagen slik at helse og velvære hos beboere fremmes. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Alle omsorgsboligene får besøk av diakonen ca. én torsdag i måneden. Allsang, diktlesning og lystenning. Andakt og nattverd ved ønske. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fest for medarbeidere** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Gi takk, oppmuntring og inspirasjon til alle som bidrar i menighetsarbeidet. | | | | |
| Status | Vår 25 | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Fest for alle frivillige og samarbeidspartnere. Arrangeres annet hvert år. Staben står for mat og underholdning. | | | | |
| Ansvarlig | Stab | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Åpen kirke i Herad kyrkje** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mål og hensikt | Tilby et pusterom der mennesker kan få ro til å møte Gud, hvile, be, tenne lys og være i det hellige rommet.  Mulighet for å be og tenne lys for verdensvide problemer som vern om skaperverket og kamp for rettferdighet. |
| Status | Aktiv |
| Beskrivelse av tiltak | Herad kyrkje er åpen i arbeidstid i juli-måned. |
| Ansvarlig og medvirkende for tiltak. | Stab og sokneråd |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forbønn og bønnekrukke** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Uttrykke omsorg og omtanke gjennom bønn for mennesker i nød. Gi mot og trøst. Skape et bønnefellesskap som tilhører verdensvide kirken. Holdningsskapende arbeid knyttet til klima og rettferdighet.  Gi menigheten mulighet til å skrive bønner og legge inn i bønnekrukka. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Tar opp aktuelle temaer knyttet til miljø, forbruk og rettferdighet jevnlig i forbønn under gudstjeneste.  Bønnekrukkene står i kirkene. De skal tas fram i kirka under gudstjenesten og bli bedt for. Lappene blir makulert når krukka er full. | | | | |
| Ansvarlig | Prest og diakon. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Åpent hus** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Skape et godt møtested for pensjonister og andre som har anledning på formiddagen. Med dette ønsker vi å bidra til å styrke det sosiale samvær og trosfellesskap. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Formiddagstreffet arrangeres siste torsdag i måneden kl.11-13. Andakt og et tema for hver gang. Temaene kan være bildevisning, foredrag, kåseri eller musikkinnslag. Måltidsfellesskap med lunsj, kake og kaffe. Kollekt. Om sommeren arrangerer Åpent hus en dagstur i nærområde. | | | | |
| Ansvarlig | Åpent hus-komité | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eldres dag** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Tilrettelegge gudstjenesten slik at eldre mennesker som ønsker, får mulighet til å delta i gudstjenesten. Ved å ha fokus på de eldre i samfunnet, ønsker vi å formidle at de er husket og satt pris på. Ønsker også at eldre aktivt deltar og medvirker i gudstjenesten. | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | En søndag i høst (i forbindelse med Internasjonal Eldresdag) tilrettelegger vi det praktiske rundt gudstjenesten slik at de eldre får mulighet til å komme til kirka. Dette gjøres for eksempel ved å ordne transport og tilrettelegge nattverd. Helselaget står for kirkekaffe. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, diakon og organist. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kirkeskyss** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Gjør gudstjenestene og andre arrangement mer tilgjengelige gjennom transport til og fra kirkene. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | De som ønsker transport til og fra gudstjeneste, tar kontakt med kyrkjekonbtoret. Diakonen organiserer transport med frivillige sjåfører. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sangstund på Helsetunvegen** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Møte behov for fellesskap hos mennesker med nedsatt funksjonsevner. Dele musikkglede med hverandre, og gi variasjon og innhold i hverdagen slik at helse og velvære fremmes. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Diakonen og organisten arrangerer sangstund annen hver onsdag mellom kl.18.30 og kl.20.00. Frivillige er med. Det legges opp et fast program hvor vi synger samme og kjente sanger hver gang. Deltagere får mulighet til å være med å spille rytmeinstrumenter og tone-chimes. Diktlesning og lystenning som avslutning. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon og organist. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HEL-gudstjeneste** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Gjøre gudstjeneste mer tilgjengelig og lett å være delaktig uansett alder og funksjonsnivå. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | En papirløs gudstjeneste, en gudstjeneste for alle. Bruker gjentagelse og tegn-til-tale aktivt i salmer og liturgi. Sangstund fra Helsetunvegen medvirker. Kirkekaffe. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, diakon og organist. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Adventsstund – en gudstjeneste spesielt tilrettelagt for mennesker med nedsatt funksjonsevne** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Å være tilstede for mennesker med nedsatt funksjonsevner, og vise at de også er velkomne til å være med i kirkelig fellesskap. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Kveldsgudstjeneste tidlig i desember i Gol kyrkje med julekrybbevandling der mennesker med nedsatt funksjonsevner deltar. Kirkekaffe på bedehuset. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, diakon og organist. Frivillige medvirker. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skjærtorsdag – gudstjeneste med måltidsfellesskap** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Oppleve måltidsfellesskap i menigheten slik som Jesus og disiplene hadde på skjærtorsdag. Bygge fellesskap i menigheten. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Kveldsmat etter kveldsgudstjeneste på skjærtorsdag. | | | | |
| Ansvarlig | Prest, og diakoniutvalget | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kirkekaffe** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Bygge og styrke fellesskapet i menigheten. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Kirkekaffe etter enkelte gudstjenester. | | | | |
| Ansvarlig | Diakoniutvalget, sokneråd, Gol helselag (eldres dag) | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Torsdagstreff** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Fremme integrering og nettverksbygging blant kvinner med innvandrende bakgrunn.  Gjennom felleskjøkkenhage, ønsker vi å bygge et fellesskap og bidra til en positiv livsstil som verner både helse og miljø. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Et flerkulturelt tiltak og møteplass for kvinner og barn fra ulike land. Samarbeidsprosjekt med Helselaget og Røde Kors. Vi møtes en torsdagskveld i måneden mellom kl.18-20, til foredrag om aktuelle tema og mat fra ulike land. Har også felleskjøkkenhage på Renslojordet, hvor kvinnene som ønsker, kan være med å dyrke grønsaker.  Arrangerer en familietur i nærområde om sommeren. | | | | |
| Ansvarlig | Torsdagstreff-komité | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Språkkafé** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Fremme språklæring, integrering og nettverksbygging for innvandrere. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Første torsdag i måneden kl.17-19 på Gol bibliotek. Snakker norsk sammen over en kopp kaffe/te. Både for voksne og barn. Barna får leke med spill/bøker. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skaperverkets dag** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Markere skaperverkets dag i gudstjenestefeiring. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Skaperverkets dag blir årlig markert på gudstjenestefeiring på stavkyrkjetomta i juli. | | | | |
| Ansvarlig | Prest og organist | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pilegrimsvandring** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Møte behov for stillhet, hvile og langsomhet. Naturen er for mange et godt sted for undring, søken og hvile. Pilegrimsvandring kan bidra til dette.  Pilegrimsvandringer kan også bli til en inspirasjon til oppgjør med en livsstil preget av overforbruk. Fra pilegrimstradisjonen kan man hente verdier som oppbrudd, enkel livsførsel, langsomhet, stillhet, bekymringsløshet og vilje til å dele. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | En rundtur på 17 km der Gol kyrkje, gamle stavkyrkjetomta og Herad kyrkje er en del av. Runden går både i natur, langs riksvegen og blant boligfelt. Runden er skiltet, og det blir gjort årlig vedlikeholdsarbeid. | | | | |
| Ansvarlig | Stab | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grønn menighet** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Kvalitetssikre at menigheten oppfyller miljøkravene til «Grønn menighet»-sertifikatet. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Ta opp skjemaet «grønn menighet» i sokneråd og stab hvert semester. | | | | |
| Ansvarlig | Stab | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fasteaksjonen** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Øke menighetens (spesielt konfirmantenes) kunnskap og involvering i Kirkens Nødhjelps arbeid for rettferd, klima og fattigdomsbekjempelse. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Konfirmantene får undervisning om Kirkens Nødhjelps arbeid, og de, sammen med sine foreldre, involveres i innsamlingsaksjonen.  Jobber med mer involvering av andre i menigheten. For eksempel kan offeret i gudstjeneste rett før Fasteaksjonen gå til dette formålet. Legge også fram lister for underskrifter til politiske kampanjer. | | | | |
| Ansvarlig | Diakon og prest | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Offer til misjons- og bistandsorganisasjoner** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mål og hensikt | Samle inn penger til ulike organisasjoner og lag. På den måten ønsker vi å bevisstgjøre menigheten på at vi er del av en verdensvid kirke. |
| Status | Aktiv |
| Beskrivelse av tiltak | Offer i kirken under gudstjenestene. |
| Ansvarlig | Sokneråd |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Gol demenskor med Nokon attåt** | |  |  |  |  |
| Mål og hensikt | Bidrar til å gi innhold, mening og glede i hverdagen til mennesker med eller uten demenssykdom. Skape mening og glede gjennom sang og musikk, mestring og fellesskap. Demenskoret skal også styrke eldreomsorgen i lokalsamfunnet. | | | | |
| Status | Aktiv | | | | |
| Beskrivelse av tiltak | Øvelsene skjer på Gol bedehus en gang i uka, åtte ganger, og sesongen avsluttes med en konsert. Arrangeres hvert semester. Øvelsene starter kl.11 og holder på i 45-60 min. Vi tar tid til prat, kaffe og kake etterpå.  Tilbudet er gratis, og er åpent for alle i Hallingdal. Det er ønskelig at deltagere kommer med en følge. Vi tilbyr skyss ved behov. | | | | |
| Ansvarlig og medvirkende for tiltak. | Diakon og Øistein Holtmon. | | | | |

Diakonen/diakonimedarbeideren medvirker også menighetens barne- og ungdomsarbeid etter avtale. Mange av aktivitetene har også diakonale aspekter. Aktivitetene er presentert i plan for kirkelig undervisning og læring.

Diakoniplanen er godkjent av diakoniutvalget.

Diakoniplanen er vedtatt i Gol sokneråd og Herad sokneråd dato.

Planen er oversendt til Tunsberg bispedømme ved diakonirådgiver Astri Olga Tretterud dato.

Diakoniplanen skal evalueres av diakoniutvalget i høsten 2026. Neste revidering av planen er høsten 2028.